

**PENGARUH *EKSPLOSIF POWER*, KELENTUKAN DAN MOTIVASI  
TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH PADA  
SISWA SMPN 1 BAJENG KABUPATEN GOWA**

Tesis

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Derajat

Magister

Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Disusun dan Diajukan oleh

HENDRA JONDRY HISKYA

kepada

**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2017**

# TESIS

## **PENGARUH *EKSPLOSIF POWER*, KELENTUKAN DAN MOTIVASI TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 1 BAJENG KABUPATEN GOWA**

Disusun dan Diajukan oleh  
**HENDRA JONDRY HISKYA**  
Nomor Pokok : 15B04050

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Tesis  
pada tanggal 11 Juli 2017

Menyetujui  
Komisi Penasihat,

Prof. Dr. H. Djen Jalal, M.S  
Ketua

Dr. Jamaluddin, M.Pd  
Anggota



Mengetahui:

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Olahraga,

Direktur  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Makassar,

Dr. Suwardi, M.Pd.  
NIP 19660817199303 1 002

Prof. Dr. Jasruddin, M.Si.  
NIP 19641222 199103 1 002

## **PRAKATA**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus karena atas penyertaannya sehingga penelitian dan penyusunan tesis dengan judul “Pengaruh *Eksploris Power*, Kelentukan dan Motivasi Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa” dapat diselesaikan dengan baik.

Proses penyelesaian tesis ini, merupakan suatu perjuangan yang panjang bagi penulis. Selama proses penelitian dan penyusunan tesis ini, tidak sedikit kendala yang dihadapi. Namun demikian, berkat keseriusan pembimbing mengarahkan dan membimbing penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis patut menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Djen Djalal, M.S dan Dr. Jamaluddin, M.Pd. selaku pembimbing. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada tim penguji, yaitu Dr. Sudirman Burhanuddin, M.S, Dr. Suwardi, M.Pd dan Prof. Dr. Hamsu Abdul Gani, M.Pd yang banyak memberi masukan yang sangat berarti dalam penyusunan tesis ini. Ucapan terimakasih tak lupa pula disampaikan kepada Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Asisten Direktur I, Asisten Direktur II dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, yang telah memberikan kemudahan kepada penulisan, baik pada saat mengikuti perkuliahaan, maupun pada saat pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan. Mudah-mudahan bantuan dan bimbingan yang diberikan mendapat pahala dari Tuhan Yesus Kristus.

Terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman semasa bangku kuliah yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan tesis ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Kepala Sekolah serta guru-guru SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah.

Terwujudnya tesis ini juga tidak terlepas atas doa dan dorongan dari mama tercinta Petronela Hiskya serta adik Fenska Hiskya. Terutama ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada istri tercinta Pdt. Mike Matuankotta, S.Th dan anak saya Angeline Hiskya yang sudah memberikan kesempatan dan doa yang tulus serta motivasi yang kuat dalam pendidikan sampai selesainya penulisan tesis ini.

Akhirnya, penulis berharap semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan mendapatkan pahala dari Tuhan Yesus.

Makassar,

Juli 2017

Hendra Jondry Hiskya

## **PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS**

Saya, Hendra Jondry Hiskya

Nomor Pokok : 15B04050

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul “Pengaruh *Eksplorisif Power*, Kelentukan dan Motivasi Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa” merupakan karya asli. Seluruh ide yang ada dalam tesis ini, kecuali yang saya nyatakan sebagai kutipan, merupakan ide yang saya susun sendiri, selain itu, tidak ada bagian dari tesis ini yang telah saya gunakan sebelumnya untuk memperoleh gelar atau sertifikat akademik.

Jika pernyataan di atas terbukti sebaliknya, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan oleh PPs Universitas Negeri Makassar.

.....,

Makassar, 10 Juli 2017

## ABSTRAK

HENDRA JONDRY HISKYA. Pengaruh *Eksplosif Power*, Kelentukan Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa. (Dibimbing Oleh Prof. Djen Djalal, MS dan Dr. Jamaluddin, M.Pd).

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik. Tujuan dari pembelajaran lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat yang dilakukan secara cepat dan tepat dan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Dari berbagai macam kelas yang beragam serta karakter siswa yang berbeda pula dan tanpa adanya persetujuan terhadap sebuah tujuan dari suatu program, prosedur pemberian tugas, dan standar hasil, tidak banyak guru yang dapat memberikan nilai dengan optimal dan objektif. Ada beberapa komponen fisik yang menjadi faktor penentu keberhasilan pembelajaran keterampilan lompat jauh yaitu *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi belajar siswa yang tinggi dapat menunjang keberhasilan belajar. Pemberian materi secara teori sudah dilakukan, tetapi pada saat melakukan praktek siswa hanya berlari dan melakukan lompatan tetapi belum sepenuhnya melakukan dengan baik dan benar. Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa lebih memilih mata pelajaran olahraga lain sebagai olahraga yang disukainya dan merasa pembelajaran lompat jauh dirasa kurang menyenangkan. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: (i) apakah ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (ii) apakah ada pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iii) apakah ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iv) apakah ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (v) apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (vi) apakah ada pengaruh tidak langsung *eksplosif power* melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (vii) apakah ada pengaruh tidak langsung kelentukan melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah: (i) untuk mengetahui pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (ii) untuk mengetahui pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iii) untuk mengetahui pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iv) untuk mengetahui pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (v) untuk mengetahui pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (vi) untuk mengetahui pengaruh tidak langsung *eksplosif power* melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (vii) untuk mengetahui

pengaruh tidak langsung kelentukan melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (i) terdapat pengaruh langsung eksplosif power terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (ii) terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iii) terdapat pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (iv) terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (v) terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, (vi) terdapat pengaruh *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi, (vii) terdapat pengaruh kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.

## ABSTRACT

HENDRA JONDRY HISKYA. 2017. *The Influence Of Explosive Power, Flexibility And Motivation On Long Jump Skills Of The Students At SMPN 1 Bajeng In Gowa District*. (supervised By Djen Jalal and Jamaluddin).

Long jump is one of the branches of athletics. The objective of long jump learning is doing a jump movement which is done fast and precisely to again farthest distance. From various classes as well as the different characters of student and without the agreement on a objective of a program, task giving agreement, and result standart, there are not many teachers who can give optimal and objective scores. There are several physical components which become the determined factors of success of long jump skill learning, namely explosif power. The flexibility and high motivation can support the success of learning. The material given theoretically had been done, but during the pratice, the students could only ran and jumped but they did not do it well and properly. The students of SMPN 1 Bajeng in Gowa District prefer another sport lessonas their favorite one like and they fell that long jump is not fun.

The objectives of the research are to discover (i) the direct influence of eksplosif power on students' motivations at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (ii) the direct influence of flexibility toward students' motivations at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (iii) the direct influence of eksplosif power on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (iv) the direct influence of flexibility on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (v) the direct influence of motivations on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (vi) the direct influence of eksplosif power through motivations on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (vii) the direct influence of flexibility through motivation toonward students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District,

The results of the research reveal that (i) there is direct influence of eksplosif power on students' motivations at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (ii) there is direct influence of flexibility toward students' motivations at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (iii) there is direct influence of eksplosif power on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (iv) there is direct influence of flexibility on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (v) there is direct influence of motivations on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (vi) there is direct influence of eksplosif power through motivations on students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District, (vii) there is direct influence of flexibility through motivation toonward students' long jump skills at SMPN 1 Bajeng in Gowa District,



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN TESIS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS	iii
PRAKATA	iv
PERNYATAAN KEORISINALAN TESIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	13
1. Atletik	13
2. <i>Eksplosif Power</i>	29

3. Kelentukan	32
4. Motivasi	37
a. Motivasi Belajar	42
b. Motivasi Olahraga	45
B. Kerangka Pikir	48
C. Hipotesis Penelitian	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Lokasi Penelitian	57
1. Jenis Penelitian	57
2. Lokasi Penelitian	58
B. Variabel dan Desain Penelitian	58
1. Variabel Penelitian	58
2. Desain Variabel Penelitian	58
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	59
D. Populasi dan Sampel	60
1. Populasi	60
2. Sampel	61
E. Teknik Pengumpulan Data	61
F. Teknik Analisis Data	70
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data	71
B. Uji Persyaratan Analisis Data	73
1. Uji Kualitas Data	73

a. Hasil Uji Validitas	73
b. Hasil Uji Reliabilitas	73
2. Uji Asumsi Klasik	74
a. Pengujian Normalitas Data	74
b. Uji Linieritas Data	75
C. Pengujian Hipotesis	79
a. Sub-Struktur 1	81
b. Sub-Struktur 2	85
c. Pengaruh Tidak Langsung Antar Variabel	89
D. Pembahasan Hasil Penelitian	91
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	102
<b>LAMPIRAN</b>	106

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
3.1	Skor Alternatif Jawaban	65
3.2	Kisi-Kisi Angket Penelitian	65
3.3	Penilaian Lompat Jauh	69
4.1	Hasil analisis deskriptif <i>eksplosif power</i> , kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	72
4.2	Uji Reliabilitas data	73
4.3	Rangkuman hasil uji normalitas data <i>eksplosif power</i> , kelentukan, dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	74
4.4	Uji Linieritas data	75
4.5	Hasil uji linearitas <i>eksplosif power</i> terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	76
4.6	Hasil uji linearitas kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	77
4.7	Hasil uji linearitas <i>eksplosif power</i> terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	77
4.8	Hasil uji linearitas kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	78
4.9	Hasil uji linearitas motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	79
4.10	Uji Model Sub-struktur 1	82
4.11	Koefisien Determinasi Sub Struktur 1	83
4.12	Uji Model Sub-struktur 2	87
4.13	Koefisien Determinasi Sub Struktur 2	88
4.14	Uji Pengaruh Tidak Langsung Variabel	90

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
2.1 Lapangan Lompat Jauh	16
2.2 Proses Awalan	17
2.3 Proses Tolakan	18
2.4 Teknik Melayang Gaya Jongkok	20
2.5 Teknik Melayang Gaya Menggantung	21
2.6 Teknik Melayang Gaya Berjalan Diudara	22
2.7 Proses Mendarat	23
2.8 Otot tungkai dilihat dari bagian depan dan belakang	27
2.9 Lingkaran Motivasi	38
2.10 Hubungan antara Tujuan, Kegiatan dan Motivasi	39
2.11 Kerangka Pikir Penelitian	54
3.1 Desain Variabel Penelitian	59
3.2 Penilaian Rangkaian Gerakan Lompat Jauh	70
4.1 Model Persamaan Struktur	80
4.2 Hubungan Struktur 1	81
4.3 Hasil Hubungan Struktur 1	84
4.4 Hubungan Struktur 2	85
4.5 Diagram Jalur Sub-Struktur 2	89
4.6 Model Hasil Pengujian Sub-Struktur 1 dan Sub-Struktur	91

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor		Halaman
1.	Angket Motivasi Belajar	106
2.	Validasi Angket Motivasi	108
3.	Angket Motivasi Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	109
4.	Lembar Validasi Angket Motivasi	110
5.	Surat Validator Angket Motivasi	112
6.	Rubrik Penilaian Keterampilan Lompat Jauh	116
7.	Data Keterampilan Lompat Jauh	119
8.	Data Hasil Penelitian	120
9.	Deskriptif Data	121
10.	Uji Normalitas Data	122
11.	Uji Linieritas Data	123
12.	Analisis Jalur Struktur 1	133
13.	Analisis Jalur Struktur 2	135
14.	Uji Reabilitas Data	137
15.	Surat Permohonan Penelitian dari Kampus UNM	138
16.	Surat Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Prov. Sulsel	139
17.	Surat Rekomendasi Ijin Penelitian dari Bupati Gowa	140
18.	Surat Selesai Melaksanakan Penelitian dari SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa	141
19.	Surat Keterangan Perbaikan Tesis	142
20.	Dokumentasi Penelitian	143
21.	Biodata Penulis	146

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada era modern sekarang ini olahraga merupakan salah satu jenis kebutuhan yang diperlukan oleh manusia, sehingga dapat kita lihat dimana-mana banyak sekali orang melakukan aktivitas olahraga ini. Dengan berolahraga juga akan diarahkan untuk meningkatkan kesehatan tubuh baik itu sehat jasmani dan sehat rohani. Selain tujuannya untuk menyehatkan tubuh, olahraga juga digunakan sebagai sarana rekreasi. Pada perkembangannya olahraga menjadi yang sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Dengan demikian, pola gerak haruslah dimulai dari usia dini dan dimasukkan dalam kurikulum di sekolah.

Di dalam mengintensifikasi proses penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan kebiasaan bagaimana cara pola hidup sehat yang benar untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Bab 1

Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan di Indonesia.

Artinya pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani, 2013: 137).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistimatik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rahayu, 2013: 7). Menurut Husdarta (2011: 4) pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia.

Dasar dari pendidikan jasmani adalah bagaimana anak itu bisa melakukan pola gerak yang sistematis serta bisa melakukan gerak yang berkualitas. Dikatakan gerakan yang berkualitas yaitu apabila gerakan yang memerlukan



frekuensi, intensitas, waktu serta tujuan yang akan dicapai. Menurut Paturusi (2012: 5) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Hal senada yang dikemukakan oleh Rosdiani (2013: 23) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional.

Bagi sebagian besar guru dalam memberikan sebuah penilaian merupakan hal yang sangat sulit dan terkadang merupakan sebuah keputusan yang membingungkan. Terlebih lagi dengan berbagai macam kelas yang beragam serta karakter siswa yang berbeda pula dan tanpa adanya persetujuan terhadap sebuah tujuan dari suatu program, prosedur pemberian tugas, dan standar hasil, tidak banyak guru yang dapat memberikan nilai dengan optimal dan objektif. Bahkan bisa nilai yang dihasilkan adalah nilai yang tidak adil dan kurang jujur (mengkatrol nilai).

Kebanyakan orang merasa bahwa pemberian nilai hanya bertujuan untuk melaporkan hasil pencapaian siswa kepada orang tua, administrator atau siswa untuk menunjukan seberapa pencapaiannya dalam satu periode penilaian. Mengurangi nilai pencapaian seorang siswa merupakan sebuah tindakan yang terlalu berani dan beresiko. Banyak guru menginginkan siswanya menyukai pelajaran pendidikan jasmani, namun demikian nilai yang rendah dapat membuat siswa merasa enggan untuk mengikuti kegiatan pendidikan jasmani dikemudian

hari. Sementara itu, banyak juga dari guru yang menggunakan penilaian agar membuat siswa lebih bersemangat dan memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan.

Penilaian merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu proses belajar mengajar. Guru berfungsi untuk mengamati dan memberikan informasi yang baik dan informasi yang baik itu harus valid dan reliabel. Langkah-langkah penting dalam proses penilaian mencakup tujuan, menuangkan kembali tujuan dalam bagian perilaku, berhasil dalam target dan kriteria, mengumpulkan data, mencapai tujuan melalui strategi khusus dan pengukuran, memelihara sekaligus mengembangkan keterampilan, dan mengontrol terhadap pengajaran.

Dalam proses belajar mengajar, siswa yang memainkan peran baik yang terkait dengan keterampilan fisik jasmaninya maupun dengan keterampilan mental spiritualnya. Lingkungan belajar diatur secara baik dan seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Sebagai suatu proses pendidikan, pendidikan jasmani dalam proses pembelajarannya melibatkan berbagai macam unsur. Unsur-unsur yang saling berkaitan tersebut antara lain adalah guru, murid, materi pelajaran, media atau sarana dan prasarana, metode pembelajaran, dan tujuan. Untuk itu melalui pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah dapat memberikan keterampilan dasar kebutuhan kebugaran jasmani.

Usaha dari guru agar dapat membuat suatu program pendidikan jasmani yang dituangkan dalam suatu komponen pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian tujuan pembelajaran sesuai dengan perkembangan siswa. Tujuan utamanya pada bagian psikomotor yaitu meningkatkan keterampilan dan kebugaran jasmani siswa. Menurut Ihsan dan Hasmiyati (2011: 18) pendidikan jasmani diajarkan tidak hanya sekedar agar siswa memahami dan menguasai konsep dan keterampilan gerak semata tetapi juga diharapkan agar siswa dapat meningkatkan potensi dan multi kecerdasannya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMP dilakukan dengan mengajarkan berbagai macam gerak dasar dalam olahraga. Gerak dasar yang diajarkan bertujuan membuat siswa mampu melakukan aktivitas olahraga sekaligus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Materi-materi yang diajarkan adalah sepakbola, bola voli, bolabasket, bulutangkis, *softball*, tenis meja, atletik, bela diri, aktivitas pengembangan, senam, senam ritmik, dan renang salah satu materi yang akan dibahas adalah atletik (lompat jauh).

Atletik adalah merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat bermacam-macam unsur latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, perlu adanya proses pembinaan-pembinaan olahraga yang dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Prestasi bangsa Indonesia pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh sekarang ini mengalami penurunan yang

sangat drastis dan belum mengembirakan. Hal ini terjadi dikarenakan terdapat faktor yang menjadi alasan proses pembinaan belum terlaksana dengan baik.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat ke depan dan ke atas yang menggunakan papan menjadi daerah tolakan, dengan menaikan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Untuk melakukan lompat jauh secara baik dan benar perlu adanya suatu teknik mulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Metode pembelajaran penting dalam proses belajar pembelajaran lompat jauh, Sebab dalam pembelajaran penjas penerapan metode merupakan salah satu faktor penting terhadap penguasaan gerak siswa dalam proses pembelajaran.

Ada beberapa macam gaya atau sikap badan saat lompat jauh, yaitu gaya berjalan diudara, gaya jongkok dan gaya menggantung di udara. Dari ketiga gaya tersebut, yang paling mudah untuk dipelajari adalah gaya jongkok. Bagi siswa yang baru pertama kali belajar atau diajarkan lompat jauh, hendaknya memakai gaya jongkok terlebih dahulu. Disamping unsur teknik yang harus dikuasai dengan baik, dalam melakukan lompat jauh harus memiliki unsur kondisi fisik yang baik untuk mencapai hasil maksimal. Di dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh harus mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik dari siswa, yang merupakan kemampuan fisik dari tiap individu yang harus ditingkatkan.

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap siswa adalah *eksplosif power*. Komponen fisik ini dapat terbentuk

dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang ditumbuhkembangkan secara baik. Keterampilan *eksplosif power* dapat meningkat jika terdapat faktor meliputi kontraksi otot, kecepatan gerak dan koordinasi yang tinggi. Jika diberikan latihan secara berkesinambungan maka keterampilan tungkai untuk melakukan *eksplosif power* pasti akan berhasil. Dengan demikian, *eksplosif power* merupakan salah satu unsur yang menjadi penunjang dalam lompat jauh.

Pentingnya kemampuan power otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat, dikarenakan pada saat melakukan gerakan tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. power otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Dengan adanya motivasi yang timbul dari individu untuk melakukan *eksplosif power* sehingga dapat memperoleh tolakan yang baik. Apabila yang digunakan adalah power yang sangat besar disertai koordinasi yang baik untuk menghimpun semua elemen ayunan tangan secara menguntungkan, maka hasil yang didapatkan juga sangat baik. Jadi, peranan motivasi sama halnya dengan memberikan dorongan dalam diri untuk melakukan segala bentuk kegiatan secara seksama, tentunya dengan melakukan keterampilan lompat jauh dengan baik.

Salah satu komponen fisik lain yang menjadi penunjang utama dalam pembelajaran lompat jauh adalah kelentukan. kelentukan sangat penting bagi siswa itu sendiri. Kegunaan dari kelentukan adalah siswa bisa melakukan

gerakan diudara dan pada saat melakukan pendaratan. Selain itu, hal yang paling utama adalah menghindari cedera pada siswa jika melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh. Untuk mendapatkan kondisi fisik kelentukan dari siswa dalam lompat jauh perlu adanya kemauan atau dorongan bagi siswa dalam proses pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada saat siswa melakukan gerakan melayang dan melakukan pendaratan kalau tidak mempunyai kelentukan tubuh yang baik akan mengalami cedera.

Dengan adanya motivasi yang baik, maka pengaruhnya terhadap kelentukan siswa yaitu untuk melaksanakan teknik gaya jongkok dalam pembelajaran lompat jauh dan melakukan teknik pendaratan yang dimana kedua kaki sebagai penumpu. Hal demikian juga untuk meningkatkan kelentukan perlu diberikan motivasi dalam menentukan jenis latihan yang digunakan agar keterampilan bisa menjadi lebih baik.

Dalam proses pembelajaran keberhasilan siswa yang diinginkan dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu maupun dari luar. Faktor dari dalam diri seseorang meliputi fisik dan psikis, contoh faktor psikis diantaranya adalah motivasi. Motivasi siswa yang tinggi dapat menunjang keberhasilan belajar, akan tetapi motivasi siswa yang rendah merupakan hambatan yang dapat berakibat pada hasil belajar rendah. Dengan demikian, guru harus dapat memilih model atau metode yang tepat agar tercipta situasi pembelajaran yang menarik sehingga dapat menumbuhkan motivasi dan keberhasilan siswa dalam belajar bisa tercapai. Motivasi yang baik akan sangat penting bagi seorang individu untuk melakukan

suatu kegiatan. Di dalam pendidikan jasmani motivasi sangat penting terutama pada jenis pembelajaran yang memerlukan kemampuan fisik.

Siswa yang mempunyai motivasi yang kuat maka siswa tersebut akan dengan senang dan antusias melakukan pembelajaran dengan baik pula. Oleh karena itu, dengan adanya motivasi yang ada dalam diri siswa akan dapat menjadi daya penggerak yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki yaitu proses pembelajaran lompat jauh dengan tujuan adalah mendapatkan hasil keterampilannya dengan maksimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, bahwa dalam proses pembelajaran atletik lompat jauh hanya berjalan secara monoton dan siswa belum mampu melakukan gerakan lompat jauh secara maksimal dan tidak sesuai yang diharapkan. Pemberian materi secara teori sudah dilakukan, tetapi pada saat melakukan praktek siswa hanya berlari dan melakukan lompatan tetapi belum sepenuhnya melakukan dengan baik dan benar. Ini dikarenakan siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa lebih memilih mata pelajaran olahraga lain seperti sepak bola, futsal, bola voli sebagai olahraga yang disukainya dan merasa pembelajaran lompat jauh dirasa kurang menyenangkan. Sarana prasarana juga belum memadai untuk pembelajaran atletik khususnya lompat jauh. Lapangan lompat jauh sudah digusur dan dibuat lapangan tenis dan futsal ini yang juga menjadi kendala dalam proses pembelajaran atletik. Selain melalui proses pembelajaran dengan memberikan materi secara teori maupun praktek, siswa dapat mengambil makna

dari pembelajaran lompat jauh seperti disiplin, bertanggungjawab, percaya diri serta bisa diterapkan ke dalam masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengambil judul Pengaruh *Eksploris Power*, Kelentukan Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

### **B. Rumusan Masalah**

Bertolak dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh langsung *eksploris power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?
2. Apakah ada pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?
3. Apakah ada pengaruh langsung *eksploris power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?
4. Apakah ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?
5. Apakah ada pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?
6. Apakah ada pengaruh tidak langsung *eksploris power* melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?



7. Apakah ada pengaruh tidak langsung kelentukan melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
2. Untuk mengetahui pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
3. Untuk mengetahui pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
4. Untuk mengetahui pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
5. Untuk mengetahui pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
6. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung *eksplosif power* melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
7. Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung kelentukan melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, antara lain:

1. Secara Teoritik

Dalam penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi kepentingan peningkatan kualitas pengajaran di lembaga pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memajukan peningkatan keterampilan lompat jauh.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa: Siswa dapat mengetahui keterampilan melakukan lompat jauh dan dapat menjadi motivasi untuk lebih bersemangat dalam mengikuti proses kegiatan belajar pendidikan jasmani disekolah serta bisa menjadi atlit lompat jauh yang memiliki prestasi yang baik.

b. Bagi guru: Penelitian ini dapat gunakan sebagai bahan penilaian dari keberhasilan guru pendidikan jasmani, sebagai bahan pertimbangan dan sebagai tolak ukur keterampilan siswa dalam kaitannya dengan lompat jauh.

c. Bagi peneliti

Dalam penelitian ini sangat diharapkan dapat menambah pengetahuan bahwa melalui jenis latihan melalui *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi bisa menjadi alat pembelajaran dalam program pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Atletik**

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* yang artinya berlomba atau bertanding. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “Olahraga” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA).

Atletik merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga dan merupakan jenis olahraga yang paling tertua di dunia. Pembagian kelompok dalam atletik adalah sebagai berikut:

1. Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km
2. Nomor lari dibagi lagi ke dalam:
  - a. Lari jarak pendek : 100 m, 200m, 400 m
  - b. Lari jarak menengah : 800 m dan 1500 m
  - c. Lari jarak jauh : 5000 m , 10.000 m, marathon
  - d. Lari estafet : 4 x 100 m, 4 x 400 m

- e. Lari rintangan : lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang
3. Nomor lompat meliputi:
- a. Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara.
  - b. Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop.
  - c. Lompat jangkit
  - d. Lompat tinggi galah
4. Nomor lempar terdiri dari:
- a. Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar.
  - b. Lempar cakram
  - c. Lempar lembing dan lontar martil.

#### **a. Lompat Jauh**

a. Sejarah dan pengertian lompat jauh

Sejarah awal lompat jauh sejak 13 abad lalu. Lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang ada pada olimpiade kuno di Yunani. Pada awalnya lompat jauh ini dimaksudkan bagi latihan militer perang bagi tentara Yunani dengan tujuan bahwa para prajurit bisa melatih ketangkasan dan keterampilan tungkai kaki untuk dipersiapkan pada medan perang sesungguhnya. Barulah pada tahun 1896 diberlakukan pada olimpiade modern yang dilaksanakan di Athena, Yunani. Pada masa perkembangannya lompat jauh dimodifikasi agar peserta mempunyai keterampilan untuk melompat sejauh mungkin.

Pengertian dari lompat jauh adalah melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau, jarak

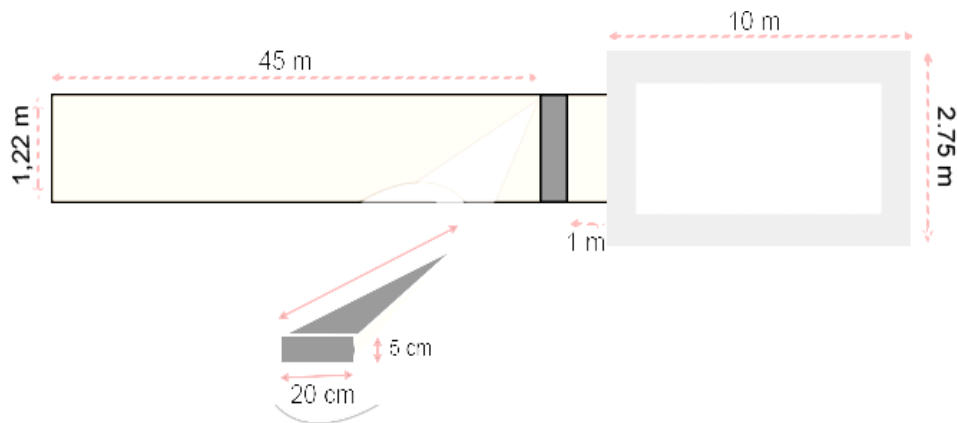
loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat (<https://id.wiktionary.org/wiki/lompatjauh>). Menurut Saputra (2001: 12) lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Sedangkan menurut Aminuddin (2010: 16) menjelaskan bahwa lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan yang sejauh-jauhnya.

Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: ancap-ancap atau awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Awalan dilakukan dengan cara berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol, dan dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat dengan sempurna. Ketika melakukan tolakan, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.

Dari pendapat di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat ke depan dan atas yang menggunakan papan menjadi daerah tolakan, dengan menaikkan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan bertujuan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya.

#### b. Lapangan Lompat Jauh

- Lapangan dan Ukurannya



Gambar 2.1 Lapangan Lompat Jauh

Sumber : <http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/03/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html>

### c. Teknik lompat jauh

Langkah-langkah atau teknik yang digunakan pada lompat jauh sebagai berikut:

#### 1. Awalan atau ancang-ancang

Awalan merupakan langkah pertama dari lompat jauh. Pada teknik awalan lompat jauh ini dilakukan dengan cara melakukan lari secepat-cepatnya. Seperti dikatakan Aminuddin (2010: 17) awalan merupakan untuk mendapat kecepatan pada waktu akan melompat, awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol. Awalan dalam lompat jauh merupakan bagian penting dalam lompat jauh.

Pada saat melakukan lompat jauh seorang siswa harus melakukan awalan yang baik sehingga bisa membantu siswa dalam melakukan lompatan. Pada lompat jauh awalan dilakukan dengan lari sprint atau dengan kata lain awalan dilakukan dengan melakukan lari dengan kecepatan maksimal. Menurut Jarver

(2013: 25) mengatakan bahwa tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Menurut Sidik (2011: 66) karakteristik teknik fase awalan sebagai berikut:

- a. Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas);
- b. Teknik lari sama dengan teknik sprinter;
- c. Kecepatan awalan meningkat secara terus-menerus sampai tolakan.



Gambar 2.2 Proses Awalan  
Sumber: <http://panjipamungkas99.blogspot.co.id/>

## 2. Tolakan (*take-off*)

Tolakan merupakan titik dimana seorang siswa melakukan lompatan. Proses tolakan harus dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki yang terkuat. Pada saat melakukan tolakan, kaki tumpuan yang digunakan dengan cara menekuk dan membentuk sudut antara 60 derajat. Hal ini bertujuan untuk dalam meningkatkan keterampilan daya dorong kaki ketika melakukan dorongan tubuh. Hal ini dikarenakan tubuh siswa siap untuk menerima dorongan dan mengurangi berat tubuh dengan memanfaatkan aksi dari melakukan awalan.

Menurut Jarver (2013: 26) tahap *take off* merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. Tujuan latihan *take off* dalam cabang lompat jauh adalah mengubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin. Gerakan tolakan merupakan tahap penentu seorang pelompat melakukan lompatan. Pada tahap ini siswa melakukan lompatan untuk melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan cara mendorong tubuh dengan menggunakan tumpuan kaki yang terkuat dan diikuti pergerakan tubuh melayang di udara. Menurut Sidik (2011: 66) tujuan dalam fase bertolak guna memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horisontal. Menurut Sidik (2011: 66) fase bertolak mempunyai karakteristik teknik antara lain:

- a) Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan bawah dan ke belakang,
- b) Waktu bertolak dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu,
- c) Paha tungkai bebas didorong ke posisi horisontal,
- d) Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.





Gambar 2.3 Proses Tolakan  
Sumber: <http://panjipamungkas99.blogspot.co.id/>

### 3. Melayang di udara

Melayang merupakan gerakan yang dilakukan oleh siswa setelah melakukan tolakan. Melayang sangat menentukan pencapaian seorang siswa dalam melompat. Pada saat melakukan gerakan melayang siswa harus berusaha untuk tetap berada di udara sejauh mungkin. Gerakan melayang di udara merupakan suatu sikap tubuh yang harus dilakukan siswa pada saat di udara agar bisa melayang di udara dalam waktu selama mungkin dan membantu tubuh untuk bisa melayang jauh.

Sikap melayang di udara dilakukan dengan mengerahkan kaki seperti berlari bertujuan agar tubuh kita terdorong ke depan. Menurut Sidik (2011: 67) karakteristik teknik fase melayang adalah:

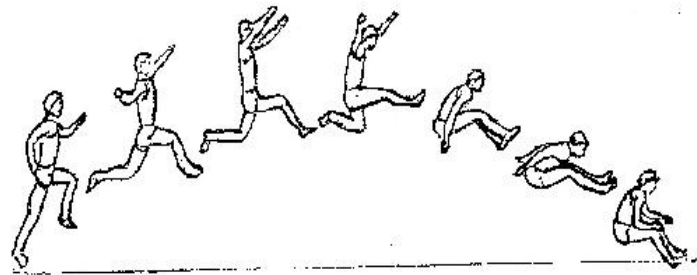
- a. Dalam posisi menolak tungkai bebas dipertahankan,
- b. Badan tetap tegak ke atas dan vertikal,
- c. Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang,
- d. Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang,
- e. Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.

Di dalam melakukan gerakan lompat jauh perlu dilakukan berbagai macam gaya pada saat di udara yang menjadi pembeda dari gaya-gaya lompat jauh, antara lain:

- a. Gaya jongkok

Lompat jauh gaya jongkok pada umumnya dilakukan oleh siswa SD dan SMP karena merupakan gaya yang mudah dipelajari. Cara melakukannya sebagai berikut: Pada waktu lepas dari papan tolakan, sikap badan dalam

keadaan jongkok, lutut agak ditekuk ke depan, kedua tangan diluruskan ke depan, kedua tangan diluruskan ke depan hampir menyentuh ujung kaki. Pada waktu akan mendarat pada bagian kaki dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua tangan ke depan.



Gambar 2.4 Teknik Melayang Gaya Jongkok

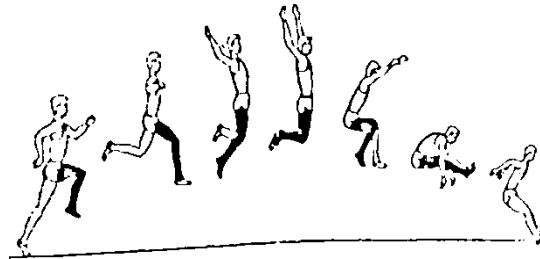
Sumber: Rahayu dalam (IAAF, 2000: 3)

b. Gaya menggantung

Gaya menggantung ini sama seperti sikap badan pada orang yang sedang menggantung dengan badan pada orang yang sedang menggantung engan badan dilentingkan ke belakang. Cara melakukannya sebagai berikut: Kaki ayun diangkat ke depan atas, bersamaan dengan pinggul dibawa ke depan pada sikap menengadah, kaki bergantung lemas, selanjutnya kedua tungkai dan kaki bersama-sama dijulurkan ke depan dengan kepala menunduk seperti akan mencium lutut, siap untuk mendarat.

Menurut Khomsin (2005: 83) menjelaskan bahwa teknik menggantung dan berjalan di udara merupakan pola gerakan yang digunakan oleh atlet saat melayang. Masing-masing teknik digunakan untuk menindak batas rotasi ke depan yang tidak diinginkan pada saat

*take-off*. Jika teknik menggantung dan menendang tidak dilakukan, kaki atlet akan menyentuh pasir lebih awal dan menghasilkan jarak yang lebih pendek.



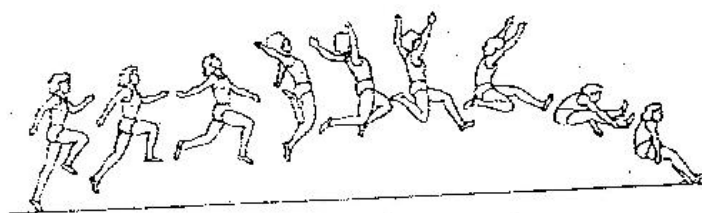
Gambar 2.5 Teknik melayang gaya menggantung  
Sumber: Sidik (2011: 66)

c. Gaya berjalan di udara

Kaki ayun diangkat ke depan untuk membantu mengangkat berat badan ke atas depan kemudian diturunkan dan ditarik ke belakang bersamaan dengan kaki tumpu diayun ke depan seperti langkah di udara, diakhiri dengan kaki ayun belakang ke depan menyusul kaki tumpu dan dijulurkan ke depan posisi siap untuk mendarat.

Menurut Jarver (2013: 30) menjelaskan bahwa. Tujuan melayang di udara dengan menggunakan teknik *hitch kick* (tendang pukul) dalam cabang lompat jauh adalah:

1. Mendapatkan keseimbangan pada saat melayang dan memperoleh posisi landing yang efisien.
2. Mengurangi arah rotasi ke depan dengan mencari resultan ke arah gerak menyudut, dengan cara memutar tungkai dan tangan pada saat lari dan melayang.

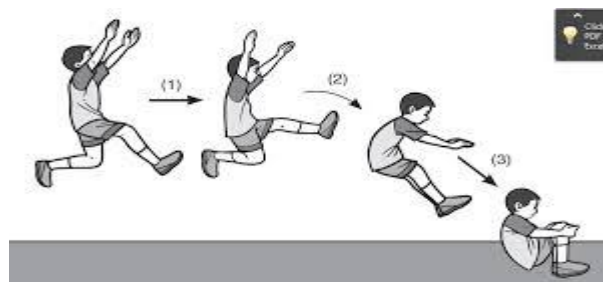


Gambar 2.6 Gaya berjalan di udara  
Sumber: (Sidik, 2011 : 66)

### 1. Pendaratan

Pendaratan merupakan teknik dasar terakhir dalam melakukan lompat jauh. Pada dasarnya pendaratan dilakukan dengan menjauhkan titik pendaratan dari batas lompatan. Pendaratan merupakan saat siswa menyentuh bak pasir sesaat melakukan sikap melayang di udara. Sikap pada saat pendaratan sangat menentukan dalam mengukur seberapa jauh seorang siswa melompat.

Dalam pembelajaran lompat jauh yang diukur adalah jarak terdekat antara batas tolakan dengan titik pendaratan siswa. Pada saat pendaratan menuntut siswa untuk menempatkan posisi tubuhnya sejauh mungkin dari batas tolakan. Pada saat melakukan pendaratan dilakukan dengan menempatkan kaki terlebih dahulu menyentuh pasir dan mendorong tubuh ke depan. Hal ini bertujuan agar pada saat melakukan pendaratan anggota tubuh yang lain tidak jatuh mendahului atau pada saat melakukan gerakan susulan tidak ada kesalahan.



Gambar 2.7 Proses Mendarat

Sumber: <http://panjipamungkas99.blogspot.co.id/>

Menurut Jarver (2013: 31) menjelaskan bahwa pada tahap mendarat merupakan tahap terakhir dari lompat jauh. Tujuan melakukan pendaratan dalam cabang lompat jauh adalah:

1. Mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin di depan pusat gaya berat tubuh pelompat.
2. Mencegah (jangan sampai) tubuh pelompat jatuh ke belakang.

d. Gaya yang bekerja saat melakukan Lompat Jauh

1. Hukum Newton I kelembaman (*law of inertia*)

“Suatu benda/badan selalu dalam keadaan diam atau selalu dalam keadaan bergerak lurus beraturan, kalau terhadap benda/badan tersebut tidak ada sebab-sebab yang mempengaruhinya”. Latihan melompat perlu dilakukan dengan berbagai metode latihan yang baik supaya pada saat menolak dalam lompat jauh, tubuh akan melayang ke udara kemudian akan jatuh kembali ke tanah, kemudian dilanjutkan gerakan ke depan agar tidak melakukan kesalahan pada saat mendarat.

Menurut Zatsiorsky (2000: 109) *In modern terms it may be restated as: the rate of change of velocity (acceleration) is proportional to the resultant force acting on the body and is in the same direction as the force, or, if suitable units are chosen, force=mass×acceleration ( $F=m \times a$ )* dapat diartikan bahwa dalam istilah modern mungkin disajikan kembali sebagai: laju perubahan kecepatan (akselerasi) sebanding dengan gaya resultan yang bekerja pada tubuh dan dalam arah yang sama dengan gaya, atau, jika unit

yang cocok dipilih, kekuatan = massa  $\times$  percepatan ( $F = m \times a$ ). Hal demikian terjadi karena disebabkan:

a) Adanya gaya gravitasi bumi

Setiap benda yang ada di bumi akan dipengaruhi oleh gaya gravitasi bumi meski terjadi gerak apapun benda tersebut. Gaya gravitasi bumi menyebabkan semua benda yang ada di permukaan bumi memiliki berat. Jadi, berat suatu benda adalah ukuran besarnya gaya gravitasi terhadap benda itu. Karena adanya gaya inilah maka terjadi penyebab setiap benda yang bergerak dia akan berhenti karena adanya gaya gravitasi tersebut.

b) Adanya gaya gesek

Gaya gesek adalah gaya yang ditimbulkan oleh dua permukaan yang bergesekan. Penerapan gaya gesek ini dalam lompat jauh terjadi ketika melakukan pendaratan tubuh dengan pasir mengalami gesekan. Gaya gesek yang terjadi cukup besar, menyebabkan gerakan tubuh yang dilanjutkan ke depan setelah menyentuh tanah hampir tidak terlihat karena terjadi sangat cepat.

## 2. Hukum percepatan (*law of reaktion*)

“Percepatan yang diterima oleh sebuah benda/badan berbanding lurus dengan kekuatan yang menyebabkannya”. Semakin besar power kita dalam melakukan awalan maka akan semakin besar pula kecepatan lari kita.

Awalan yang maksimal akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Hal senada disampaikan Hidayat (1997: 115) kalau kita hendak memperbesar kecepatan pada sebuah benda, maka kita harus mengerahkan kekuatan yang besarnya sebanding dengan percepatannya.

### 3. Hukum Newton III: Hukum reaksi (*law of reaktion*)

“Setiap aksi selalu ada reaksi yang sama dan berlawanan”. Terjadi ketika melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan, adanya aksi dan reaksi antara kaki sebagai tumpuan dan papan yang menjadi pijakan. Siswa disarankan melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendapat hasil tolakan yang maksimal.

Menurut Knudson (2007: 137) menjelaskan bahwa:

*During push-off in running the ath-lete exerts downward and backward push with the foot, which creates a ground reac-tion force to propel the body upward and forward. The extreme mass of the earth eas-ily overcomes our inertia, and the ground reaction force accelerates our body in the opposite direction of force applied to the ground.*

Dapat diartikan bahwa selama tidak ada dorongan seorang atlit menggunakan tekanan ke bawah dan ke belakang dengan kaki, yang menciptakan reaksi dengan tanah dengan kekuatan untuk mendorong tubuh. Perbedaan masa gravitasi bumi mengatasi kelembaban, dan di permukaan tanah reaksi kekuatan dan akselerasi mempercepat tubuh kita diarah yang berlawanan dari gaya yang diterapkan pada tanah.

### 4. Moment Gaya

Menurut Hidayat (1997: 238) momentum gaya adalah besarnya gaya dorong dari suatu benda. Dengan penggunaan momentum gaya merupakan hal yang sangat tepat pada saat seseorang melakukan lompat jauh. Pada saat

melakukan tolakan tubuh akan terangkat ke atas. Dengan demikian, momentum atau tekanan harus yang diberikan oleh siswa dalam proses pembelajaran harus dilakukan dengan sekuat-kuatnya untuk mendapatkan jarak yang sejauh-jauhnya. Hal ini terkait dengan penggunaan gaya di waktu yang tepat moment gaya harus diperbesar dan moment gaya harus diperkecil.

a. Moment gaya harus diperbesar:

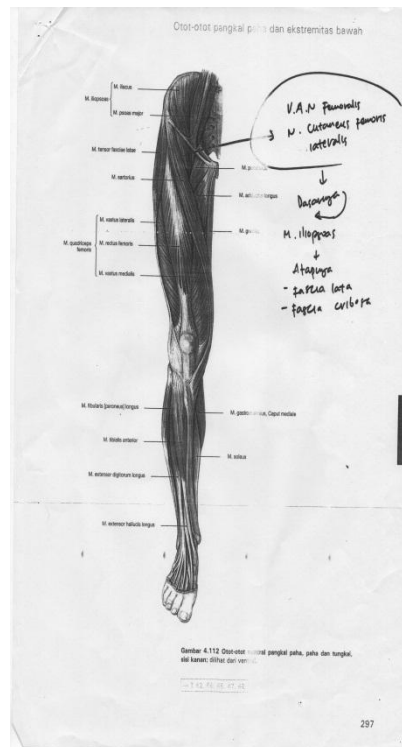
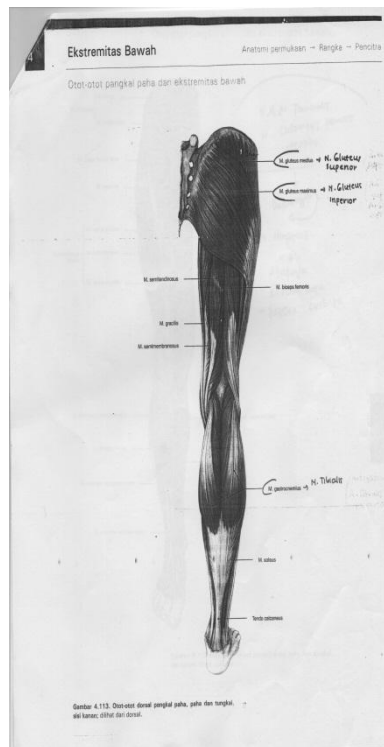
Logikanya, hampir sama dengan hukum aksi reaksi. Semakin besar moment gaya, akan semakin besar pula gaya yang dihasilkan.

b. Moment gaya harus diperkecil

Untuk mengangkat benda agar lebih ringan maka moment gaya diperkecil. Jadi untuk mengangkat benda agar benda tersebut menjadi lebih ringan maka jarak benda tersebut atau moment gayanya juga harus diperpendek. Dalam lompat jauh, hal ini terlihat ketika melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok. Kaki diletakkan sedekat mungkin dengan badan dengan tujuan untuk memperkecil moment gaya.

## 5. Penggunaan sistem pengungkit pada organ-organ tubuh





Gambar 2.8 Otot tungkai dilihat dari bagian depan dan belakang  
Sumber : F. Paulsen & J. Waschke (2010: 4 dan 297)

Proses gerakan dalam lompat jauh seharusnya dilakukan dengan seksama, apabila tidak dilaksanakan dengan baik akan terjadi cedera. Apabila melakukan lompat jauh, terlihat adanya penggunaan pengungkit jenis ke satu oleh anggota tubuh yaitu pada sendi lutut. Ekstensi sendi lutut (*articulacio genus*) terjadi pada *articulacio genus* yaitu antara tulang *femur* dan tulang *tibia* dan *fibula*. Otot yang digunakan *insersio vastus medialis* dan *insersio vastus lateralis*. Penggunaan pengungkit jenis ke satu ini terjadi apabila akan melakukan pendaratan. Sementara itu, kaki yang digunakan sebagai tumpuan pada landasan (bak pasir), tungkai bawah bertindak

sebagai pengungkit, dimana lutut sebagai sumbu pusat, dan badan seolah-olah sebagai beban yang akan diungkit ke depan.

Keseluruhan dari proses gerakan ini dilakukan agar mendapatkan jarak lompatan yang terjauh. Cara pendaratan adalah dengan cara menjatuhkan badan ke depan, agar tumit adalah titik terjauh yang dapat diraih dari tumpuan, bukan pantat atau tangan yang terjadi karena tubuh jatuh ke belakang saat mendarat.

Lompat Jauh adalah Gabungan gerak berputar dan gerak linier

a) Gerak linier

Gerak linier dikatakan juga gerak lurus. Benda dikatakan bergerak lurus jika lintasan yang ditempuh berupa garis lurus. Ketika seorang atlet lompat jauh melakukan start hingga dia mendarat, merupakan suatu gerakan linier sebab:

- a. Dia berpindah dari satu titik ke titik yang lain yaitu dari titik start sampai pada titik ketika mendarat di bak pasir;
- b. Dia bergerak lurus berubah beraturan dengan percepatan maksudnya atlet tersebut berlari lurus ke depan dengan kecepatan berubah secara beraturan yaitu semakin lama semakin cepat.

b) Gerak berputar

Gerak persendian ketika siswa tersebut berlari merupakan gerak berputar dimana pusat putaran tersebut ada pada:

- a. *Articulacio humeri* merupakan sumbu putaran ketika mengayunkan tangan.

*b. Articulation coxae* merupakan sumbu putaran saat mengayunkan tungkai.

*c. Articulation genus* merupakan sumbu putaran ketika melakukan lompatan

c) Lompat Jauh juga Terdapat Gerak Parabola

Dalam lompat jauh terdapat gerak parabola yaitu ketika bertolak dari balok tumpuan, saat melakukan gerakan melayang diudara hingga mendarat di bak pasir.

## **2. Eksplosif Power**

Daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan gerakan secara *eksplosif* (Sajoto, 1988: 55). Daya ledak sering disebut pula kekuatan *eksplosif*, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (*vertikal*) atau ke depan (*horizontal*) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal (Halim, 2011: 92). Menurut Halim dalam Johnson & Nelson (2011: 92) menjelaskan bahwa ada dua macam konsep pengukuran daya ledak (*power*) yaitu:

*a. Athletic power measurement*

Dalam pengukuran faktor *force* dan *velocity* tidak diukur hanya hasil yang dinyatakan dalam jarak (cm, inci, kaki) misalnya: *broad jump test*, tes menolak bola *medicine*.

*b. Work power measurement*

Sedangkan pengukuran dilakukan berdasarkan perhitungan dari kerja (daya x jarak) atau power (kerja/waktu) misalnya: *vertical power jump test*, *power level test*.

Menurut Nur Ichsan Halim (2004: 97) daya ledak sering juga disebut kekuatan *eksplosif* ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas (vertikal) atau ke depan (horizontal) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Selanjutnya menurut Wiarto (2012: 171) menjelaskan bahwa *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* merupakan salah satu komponen fisik yang terdapat hampir semua cabang olahraga terutama yang membutuhkan daya ledak. Untuk meningkatkan keterampilan yang baik maka perlunya latihan secara intensif supaya mendapatkan tenaga yang eksplosif. *Eksplosif power* merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dengan kekuatan otot maksimum.

Menurut Suhairi (2013: 166) mengemukakan bahwa *eksplosif power* adalah usaha yang dikeluarkan oleh otot tungkai untuk membawa tubuh bergerak ke atas. *Eksplosif power* merupakan salah satu bentuk komponen fisik yang sangat menentukan siswa untuk melakukan suatu pola gerak yang baik. Hal tersebut bersamaan dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 100) yang menjelaskan bahwa *power* atau disebut daya *eksplosif* adalah suatu keterampilan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

*Power* adalah keterampilan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Hidayat, 2014: 61). Seseorang dikatakan mempunyai *power* yang baik apabila orang tersebut mempunyai: a) derajat kekuatan otot yang tinggi, b) derajat kecepatan yang tinggi, dan c) derajat yang tinggi dalam keterampilan.

*Eksplorisif power* adalah keterampilan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh (Sumarni dkk, 2013: 19). Adapun beberapa hal penentu *Eksplorisif power* yang dikemukakan oleh (Sumarni dkk, 2013: 19) sebagai berikut: a) Jumlah fibril otot yang turut bekerja dalam melawan beban, b) Tergantung besar kecilnya rangka tubuh, c) Umur dan jenis kelamin, d) Besar kecilnya melintang otot.

Menurut Huda & dkk (2012: 28) menjelaskan bahwa komponen daya ledak dapat terbentuk secara optimal jika unsur-unsur penunjangnya seperti kekuatan dan kecepatan ditumbuhkembangkan dengan baik. Fungsi komponen fisik ini terhadap keterampilan tungkai seseorang sebagai pengungkit pada saat melakukan lari awalan dan tolakan sangatlah penting. Hal ini dapat dilihat pada saat pelompat melakukan tolakan ke tanah baik pada saat lari maupun pada saat melakukan tolakan. Anggota tubuh yaitu kaki bergerak secara *eksplorisif* untuk melakukan gerakan yang sama berturut-turut (lari) yang selanjutnya menolakkan kaki kepada papan tolakan agar dapat dengan baik menghasilkan sebuah gaya dorong ke udara dengan sangat seefisien mungkin. Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa *eksplorisif power* adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan terhadap keterampilan dan hasil lompatan.

### **3. Kelenturan**

Menurut Prayogo (2016: 206) mengatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligamen, semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluwesan gerak tubuh peregangan yang dilakukan hanya pada otot ligamen di sekitar persendian. Sedangkan Menurut Wiarto (2012: 171) menjelaskan bahwa kelentukan atau *flexibility* adalah kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi. Selanjutnya menurut Widiastuti (2011: 153) menjelaskan bahwa kelentukan adalah keterampilan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga, apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau menimbulkan cedera pada otot.

Menurut Kurniawan dalam Harsono (2012: 1) mengemukakan kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Tidak semua orang memiliki pergelangan kaki yang lentuk, sehingga dalam melakukan gerakan tungkaipun kurang sempurna. Manusia melakukan gerak berarti ingin menggerakkan anggota tubuhnya untuk berpindah maupun untuk mengintensifkan keterampilan sendi dan ototnya agar lebih maksimal.

Menurut Nur Ichsan Halim (2004: 108) menjelaskan kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Selanjutnya hal yang sama dikemukakan menurut Nur Ichsan Halim (2011: 104) menjelaskan bahwa kelentukan adalah keterampilan tubuh untuk mengulur diri seluas-luasnya, yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit.

Menurutnya ada beberapa kegunaan kelentukan yang dikemukakan antara lain:

1. Mempermudah berlatih teknik-teknik tinggi
2. Menghindari terjadinya cedera
3. Seni gerak tercermin indah, enak dilihat
4. Meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi
5. Meningkatkan prestasi
6. Efektif dan efisien tenaga
7. Membentuk sikap tubuh yang baik

Ada beberapa macam kelentukan antara lain:

1. Kelentukan umum

Keterampilan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dimana sangat berguna dalam gerakan olahraga pada umumnya dan menghadapi hidup sehari-hari. Kelentukan sendi-sendi tidak mengganggu dan menghambat gerakan olahraga dan pekerjaan umum sesuai dengan situasi.

2. Kelentukan khusus

Adalah keterampilan seseorang dalam gerak dengan amplitudo yang luas dan berseni dalam satu cabang olahraga.

Lebih lanjut menurut Nur Ihcsan Halim dalam Bompa (1993) mengemukakan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan antara lain:

1. Genetik

Bentuk, tipe dan struktur sendi serta ligamentum dan tendo yang terkait dengan sendi tersebut. Faktor yang menyangkut sendi ini sulit dirubah, karena bersifat genetik atau keturunan. Sedangkan faktor ligamentum dan tendo masih memungkinkan untuk dirubah.

2. Otot

Otot yang berkaitan dengan sendi. Ada otot yang bekerja agonis, beberapa kelompok otot bekerja sama dan searah. Selain itu pula ada otot yang bekerja antagonis yakni, satu kelompok otot yang kerjanya bertentangan dengan kelompok otot lainnya.

3. Umur dan jenis kelamin

Anak-anak dan wanita lebih lentur dibandingkan pria. Kelentukan maksimum tercapai pada umur 15-16 tahun.

4. Suhu

Suhu tubuh dan suhu otot mempengaruhi kelentukan, terutama amplitudo gerakan. Oleh sebab itu pemanasan perlu dilakukan sebelum melakukan latihan kelentukan.

5. Waktu

Kelentukan tertinggi dicapai pada pukul 10-11 siang dan terendah pada pagi hari

6. Kekuatan otot

Makin besar kekuatan otot, kelentukan akan semakin tinggi

7. Kelelahan dan emosi

Semakin lelah seseorang, kelentukan akan semakin rendah. Demikian pula dengan emosi. Emosi sedih dan pesimis akan menurunkan kelentukan. Sebaliknya, emosi gembira dan optimis akan meningkatkan kelentukan.

Kelentukan adalah keterampilan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen (Mashar, 2010: 58). Kelentukan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Zatsiorsky (2000: 134) mengatakan bahwa *flexibility, or range of movement (ROM), is determined by:*

- *the structural or architectural limitations of the relevant joint;*
- *the mechanical properties of the muscles and other soft tissues of the joint;*
- *neuromuscular processes that control muscle tension and length;*
- *the level of non-functional muscle tension in the same or other muscles and soft tissues; and*
- *the pain threshold of the individual towards the end of the movement range.*

Dapat dijelaskan kelentukan, atau rentang pergerakan (ROM), ditentukan oleh:

- Keterbatasan struktural atau arsitektur dari sendi yang relevan;
- Sifat mekanik otot dan jaringan lunak lainnya dari sendi;
- Proses neuromuskular yang mengendalikan otot ketegangan dan panjang;
- Tingkat ketegangan otot non fungsional di otot yang sama atau lainnya dan jaringan lunak; dan
- Ambang rasa sakit individu terhadap akhir rentang pergerakan.

Menurut Ismaryati (2009: 101) menjelaskan bahwa kelentukan sebagai salah satu

komponen kesegaran jasmani, merupakan keterampilan menggerakkan tubuh atau



bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

Terdapat dua macam kelentukan yaitu:

1. Kelentukan dinamis (aktif)

Adalah keterampilan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan.

2. Kelentukan statis

Adalah keterampilan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar.

Ada berbagai metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelentukan,

antara lain:

- a. Peregangan dinamis atau sering juga disebut peregangan balistik adalah peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama dengan gerakan memutar anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot terasa teregangkan.
- b. Peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan dengan meregangkan sekelompok otot tertentu
- c. Peregangan pasif adalah peregangan yang dilakukan dengan merileskan sekelompok otot tertentu, kemudian seorang teman membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai titik fleksibilitas maksimal tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari peserta yang lain.

Menurut Zatsiorsky (2000: 133) *The effective and safe production of appropriate levels of strength and power depends on the range of movement (i.e. flexibility) of every joint involved, the magnitude of this range depending on each specific sporting movement. Thus, the functional production of strength in any sporting activity relies on neuromuscular control and joint stability over a specific range of movement. In other words, the strength and flexibility components of overall fitness must interact in a way which is optimal for each movement and each sporting action.*

Dapat diartikan bahwa produksi yang efektif dan aman yang tepat tingkat kekuatan dan kekuatan bergantung pada jangkauan gerakan (yaitu kelentukan) setiap sendi yang terlibat, besarnya kisaran ini tergantung masing-masing gerakan olahraga khusus jadi, fungsional produksi kekuatan dalam aktivitas olahraga bergantung pada kontrol neuromuskular dan stabilitas sendi di atas rentang gerakan tertentu Dengan kata lain, kekuatan dan komponen fleksibilitas kebugaran secara keseluruhan harus berinteraksi

dengan cara yang optimal untuk masing-masing gerakan dan setiap aksi olahraga.

Menurut Cracknell (2006: 33) menjelaskan bahwa *In sports where flexibility is a key component, increasing flexibility should typically involve three to five stretching sessions per week. Because flexibility is significantly affected by the temperature of soft-tissue structures, sessions are most effective when the target tissue temperature is increased.* Dapat diartikan bahwa Dalam olahraga di mana fleksibilitas adalah komponen kunci, meningkatkan fleksibilitas harus secara tipologis melibatkan tiga sampai lima sesi peregangan per minggu. Karena fleksibilitas sangat dipengaruhi oleh suhu struktur jaringan lunak, sesi paling efektif saat suhu jaringan target meningkat.

Dari beberapa uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa kelenturan adalah ruang atau keterampilan gerak yang bisa dilakukan oleh persendian. Dengan memiliki ruang gerak inilah maka seseorang bisa melakukan gerakan secara cepat dan lincah. Dengan keterampilan kelenturan yang bagus juga seseorang bisa terhindar dari cedera.

#### **4. Motivasi**

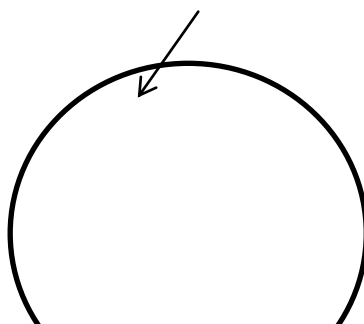
Motivasi dapat digambarkan sebagai pembangkit aksi/tindakan dan penggerak perbuatan seseorang (Sugiyanto dkk, 1997: 12). Mengenai hubungan antara motivasi dengan kepribadian menurut Sukmadinata (2003: 70) ada empat hal motif yang memegang peranan penting dalam kepribadian individu, yaitu:

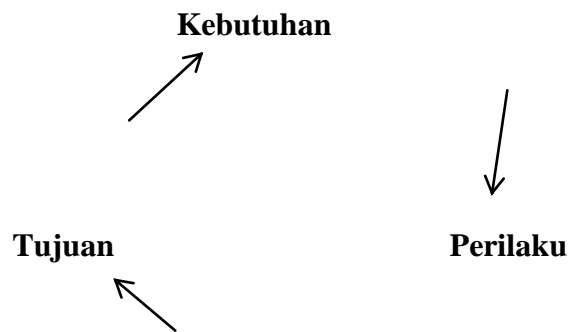
- a) Motif berprestasi (*need of achievement*), yaitu motif untuk berkompetisi baik dengan dirinya atau dengan orang lain dalam mencapai prestasi yang tertinggi;
- b) Motif berkuasa (*need for power*), yaitu motif untuk mencari dan memiliki kekuasaan, dan pengaruh terhadap orang lain;
- c) Motif membentuk ikatan (*need for affiliation*), yaitu motif untuk mengikat diri dalam kelompok, membentuk keluarga, organisasi ataupun persahabatan;

- d) Motif takut akan kegagalan (*fear of failure*), yaitu motif untuk menghindari diri dari kegagalan atau sesuatu yang menghambat perkembangannya.

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia online motivasi mempunyai berbagai pengertian yaitu: a) dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu; 2) Usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya (<http://kbbi.web.id/motivasi>). Keterampilan manusia untuk menciptakan berbagai macam perilaku untuk mendapatkan tujuan yang ingin dicapai merupakan hal yang sangat mendasar. Terlebih khusus dengan dorongan yang timbul dari pikiran seseorang agar dengan cepat mencapai kepuasan tertentu.

Menurut Brewer (2009) menjelaskan bahwa pengertian motivasi merupakan *motivation can simply be defined as the direction and intensity of one's effort* yang diartikan bahwa motivasi dapat didefinisikan secara sederhana adalah sebagai arah yang baik dan intensitas usaha dari seseorang. Sahabuddin (2007: 137) menjelaskan motivasi adalah perilaku yang dilatarbelakangi oleh adanya kebutuhan dan diarahkan pada pencapaian suatu tujuan agar dengan demikian suatu kebutuhan terpenuhi dan suatu kehendak terpuaskan, didalamnya terdapat beberapa unsur perilaku yang membentuk suatu lingkaran yang disebut lingkaran motivasi, yang dapat digambarkan sebagai berikut:





Gambar 2.9 Lingkaran Motivasi  
Sumber: Sahabuddin (2007: 137)

Menurut Husdarta (2011: 116) menjelaskan bahwa motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Hal senada disampaikan oleh Makmun (2000: 37) mendefinisikan bahwa motivasi merupakan: a) suatu kekuatan (*power*) atau tenaga (*forces*) atau daya (*energy*); atau b) suatu keadaan yang kompleks (*a complex state*) dan kesiapsediaan (*preparatory set*) dalam diri individu (*organisme*) untuk bergerak (*to move, motion, motive*) ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari.

Motivasi didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan (Firdaus, 2012: 81). Menurut Sukmadinata (2003: 61) menjelaskan bahwa motivasi adalah kekuatan yang menjadi pendorong kegiatan individu. Dengan demikian, maka kekuatan yang bersumber dari dalam maupun dari luar seseorang sangat bermanfaat untuk mendapatkan suatu tujuan yang sempurna. Dalam pembentukannya proses motivasi meliputi tiga langkah antara lain:

1. Adanya suatu kondisi yang terbentuk dari tenaga-tenaga pendorong (desakan, motif, kebutuhan dan keinginan) yang menimbulkan suatu ketegangan atau tension;

2. Berlangsungnya kegiatan atau tingkah laku yang diarahkan kepada pencapaian sesuatu tujuan yang akan mengendurkan atau menghilangkan ketegangan;
3. Pencapaian tujuan dan berkurangnya atau hilangnya ketegangan.

Secara terinci dapat digambarkan hubungan motivasi, antara lain, sebagai berikut:



Gambar 2.10 Hubungan antara Tujuan, Kegiatan dan Motivasi

Sumber: Sukmadinata (2003: 61)

Sedangkan menurut Rahayu (2013: 48) menjelaskan motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan. Dilihat dari proses secara umum motivasi terbagi atas 2 bagian yaitu:

1. Motivasi ekstrinsik

Menurut Jarvis (1999: 79) menjelaskan bahwa *Extrinsic motivation results from external rewards*; . Dapat diartikan bahwa motivasi ekstrinsik berasal dari imbalan luar. Berbagai upaya yang dilakukan oleh pelatih maupun guru agar lebih memotivasi anak didiknya menjadi prestasi. Motif ini bisa datang dalam bentuk piala, hadiah dan penghargaan dan lebih kenyataan lagi adalah mendapatkan pujian dan status yang layak. Sedangkan menurut Hidayat (2014: 29) motivasi

ekstrinsik datangnya karena adanya dorongan dari orang lain atau pihak yang lain seperti teman, keluarga, pacar dan sebagainya. Motif-motif yang berfungsinya karena adanya perangsang dari luar (Suryabarata, 2002: 72).

Motivasi ekstrinsik didasarkan pada teori pengaruh lingkungan atau proses belajar. Bahwa keinginan-keinginan itu tidak semuanya bersumber dari naluri, tetapi sebagian adalah hasil proses belajar atau pengaruh lingkungan (Sahabuddin, 2007: 140). Menurut Sugiyanto, dkk (1997) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya rangsangan dari luar atau bersifat eksternal.

Di dalam olahraga, motivasi ekstrinsik sering dikatakan pula *competitive motivation*, demikian dikatakan karena merupakan suatu bentuk dorongan untuk memulai persaingan dan mencari kemenangan memegang peranan yang lebih besar daripada rasa kepuasan seseorang akibat dari sudah mendapatkan prestasi.

Menurut Husdarta (2011: 40) ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi ekstrinsik antara lain:

- a. Kurang sportif atau kurang jujur seperti licik atau curang
- b. Sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan
- c. Cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti obat perangsang mudah dibeli atau disuap.

## 2. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari diri sendiri atau keyakinan yang tumbuh dari dalam hati sendiri, tanpa adanya dorongan dari pihak lain (Hidayat, 2014: 29). Motif-motif yang berfungsinya tidak usah dirangsang dari luar (Suryabarata, 2002: 72).

Menurut Jarvis (1999: 79) menjelaskan bahwa *intrinsic motivation comes from within the person* Dapat diartikan bahwa motivasi intrinsik berasal dari

dalam orang tersebut. Dalam bentuk motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam untuk melakukan dan berpartisipasi dalam bentuk olahraga. Motivasi intrinsik didasarkan pada teori bahwa dalam diri manusia terdapat dorongan-dorongan yang bertujuan untuk mencapai pemuasan (Sahabuddin, 2007: 140).

Hal senada juga disampaikan menurut Sardiman (2006: 84), fungsi motivasi antara lain:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, yaitu sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi;
- 2) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai;
- 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Dari beberapa pendapat di atas maka diambil kesimpulan bahwa motivasi adalah suatu bentuk dorongan yang timbul dari dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan tingkahlakunya untuk mendapatkan suatu tujuan yang berarti. Sedangkan motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut Husdarta (2011: 40) ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik antara lain:

- a. Berorientasi pada kepuasan dalam dirinya
- b. Biasanya tekun, rajin, bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani latihan
- c. Tidak suka bergantung pada orang lain
- d. Memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif dan lain-lain
- e. Aktivitas lebih permanen.

## **b. Motivasi Belajar**

Belajar adalah diperolehnya penguasaan, pengetahuan dan sikap baru dalam diri seseorang. Belajar selalu berkenan dengan perubahan-perubahan pada diri orang yang belajar, apakah itu mengarah kepada yang lebih baik ataupun yang kurang baik, direncanakan atau tidak (Sukmadinata, 2003: 155). Beberapa prinsip umum belajar menurut Sukmadinata (2003: 165), antara lain:

- 1) Belajar merupakan bagian dari perkembangan;
- 2) Belajar berlangsung seumur hidup;
- 3) Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan, faktor lingkungan, kematangan serta usaha dari individu itu sendiri;
- 4) Belajar mencakup semua aspek kehidupan;
- 5) Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu;
- 6) Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru;
- 7) Belajar yang berencana dan disengaja menuntut motivasi yang tinggi;
- 8) Perbuatan belajar bervariasi dari yang paling sederhana sampai dengan yang kompleks;
- 9) Dalam belajar dapat terjadi hambatan-hambatan;
- 10) Untuk kegiatan belajar tertentu diperlukan adanya bantuan atau bimbingan dari orang lain.

Dalam proses belajar siswa harus diberi motivasi yang baik supaya siswa tersebut bisa menerima apa yang diberikan oleh gurunya. Mendidik perlu adanya kesabaran, ketekunan tetapi juga harus mempunyai berbagai kreatifitas yang tinggi agar siswa tidak cepat bosan kepada pelajaran. Lebih lanjut Rahayu (2013: 49) menjelaskan penerapan motivasi dalam mengajar pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru:

1. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan kegunaan pembelajaran;
2. Menjelaskan struktur bahan pelajaran;
3. Mendemonstrasikan setiap konsep gerak yang menjadi bahan pelajaran, sehingga para siswa tertarik untuk melakukannya;
4. Mengadakan kegiatan latihan yang bervariasi, tidak monoton sehingga para siswa tidak menjadi bosan mengikuti latihan;



5. Memuji setiap gerakan siswa yang benar dan memberi pengarahan yang sungguh-sungguh bila terdapat kelemahan para siswa dalam melakukan gerakan;
6. Mengadakan kompetisi diantara para siswa dan perlu dijaga agar dalam kompetisi itu harus dapat menimbulkan persaingan yang sehat dalam belajar;
7. Menggunakan hukuman secara bijaksana;
8. Menilai keterampilan siswa secara wajar dan adil;
9. Menciptakan iklim latihan yang menyenangkan.

Hal senada juga disampaikan oleh Sukmadinata (2003: 70) ada beberapa usaha yang dapat dilakukan oleh guru, diantaranya adalah:

- 1) Menjelaskan manfaat dan tujuan dari pelajaran yang diberikan;
- 2) Memilih materi atau bahan pelajaran yang betul-betul dibutuhkan oleh siswa;
- 3) Memilih cara penyajian yang bervariasi, sesuai dengan keterampilan siswa dan banyak memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba dan berpartisipasi;
- 4) Memberikan sasaran dan kegiatan-kegiatan antara;
- 5) Berikan kesempatan kepada siswa untuk sukses;
- 6) Berikanlah kemudahan dan bantuan dalam belajar;
- 7) Berikanlah pujian, ganjaran atau hadiah;
- 8) Penghargaan terhadap pribadi anak.

Pada umumnya fungsi motivasi belajar menurut Sahabuddin (2007: 143) adalah:

a) Fungsi memberikan kekuatan

Untuk mengejar suatu impian, maka seorang individu pasti mendapatkan kebosanan, kejenuhan serta berbagai rasa kekurangan lainnya, sehingga apa yang ingin dicapai semuanya terbuang sia-sia. fungsi dan peran motivasi dalam hal ini adalah sebagai sumber kekuatan yang mendorong untuk melakukan kegiatan agar mencapai tujuan yang sempurna.

Menurut Sukmadinata (2003: 63) menjelaskan bahwa suatu perbuatan atau kegiatan yang tidak bermotif atau motif sangat lemah, akan dilakukan dengan tidak sungguh-sungguh dan tidak terarah dan kemungkinan besar tidak akan membawa hasil. Sebaliknya, apabila motivasinya besar dan kuat, maka akan dilakukan dengan sungguh-sungguh, terarah, dan penuh semangat, sehingga kemungkinan akan berhasil lebih besar.

b) Fungsi menyaring

Dalam proses pembelajaran baik itu dunia pendidikan maupun dalam kegiatan lain, motivasi bekerja tidak dengan sembarangan. Hasil dari motivasi dengan fungsi menyaring ini adalah memungkinkan individu untuk lebih melihat dan menentukan objek-objek sesuai dengan minat yang diharapkan.

c) Fungsi mengarahkan

Fungsi yang lain dari motivasi adalah mengarahkan perilaku, keterampilan dan ketepatan dalam memulai untuk suatu tindakan yang tepat. Fungsi demikian diharapkan bagi guru agar lebih mengarahkan kepada siswa dalam proses pembelajaran, dan juga sebagai upaya untuk merangsang siswa untuk meningkatkan motivasi dalam belajar.

Sedangkan menurut Sukmadinata (2003: 62) mengatakan bahwa:

Dalam mengarahkan kegiatan, motivasi berperan mendekatkan atau menjauhkan individu dari sasaran yang akan dicapai. Apabila sesuatu sasaran atau tujuan tidak diinginkan oleh individu, maka motivasi berperan menjauhi sasaran. Karena motivasi berkenan dengan kondisi yang cukup kompleks, maka mungkin pula terjadi bahwa motivasi tersebut sekaligus berperan mendekatkan dan menjauhkan sasaran.

Dari beberapa pendapat di atas maka diambil kesimpulan tentang motivasi bahwa belajar adalah suatu bentuk dorongan yang timbul dari dalam maupun dari luar seseorang individu untuk memperoleh sebuah pengetahuan melalui proses pembelajaran yang terarah dan teratur.

### **c. Motivasi Olahraga**

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. (Husdarta, 2011: 37).

Menurut Husdarta (2011: 33) motivasi juga dapat dipandang sebagai proses psikologis yang runtutannya sebagai berikut:

- a. Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang, sesuatu itu dapat digambarkan, misalnya keinginan untuk menjadi juara bulutangkis, dan ransangan ini merupakan suatu faktor yang ada di luar individu;
- b. Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara bulutangkis, karena dirangsang oleh keinginan untuk menjadi juara menjadi yang terbaik;
- c. Keinginan menjadi juara dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik, antara lain: sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur kepribadiannya, sistem nilai yang dianut (dasar pandangan), kedudukan atau jabatan, pengalaman-pengalaman profesional, cita-cita masa depan yang diinginkan dan lain-lain;
- d. Faktor diluar diri yang berpengaruh;
- e. Adanya dua faktor yang berpengaruh dan menimbulkan berbagai alternatif yang harus dipilih;
- f. Setelah direnungkan dan disesuaikan kondisi objektif kebutuhan;
- g. Kemudian ditentukan salah satu pilihan cocok;
- h. Setelah ditentukan pilihan yang pasti atas berbagai alternatif, kemudian sampailah pada tahap perilaku yang harus ditampilkan sebagai hasil pengambilan keputusan.

Menurut Husdarta (2011: 43) seseorang yang memiliki motif berprestasi itu diantaranya akan dapat:

- a. Menyelesaikan sesuatu yang sukar;
- b. Menguasai, manipulasi dan mengorganisasi ohjek-objek fisik manusia atau ide-ide;
- c. Melakukan sesuatu dengan cepat, bebas dan memungkinkan;
- d. Mengatasi rintangan-rintangan dan mencapai suatu standar yang tinggi;
- e. Mengungguli diri sendiri;
- f. Melawan dan mengatasi orang lain;
- g. Meningkatkan harga diri dengan kesuksesan dalam menggunakan keterampilan khusus.

Dalam proses pembelajaran lompat jauh ada berbagai upaya yang dilakukan oleh siswa untuk pengerahan keterampilan baik itu keterampilan fisik maupun keterampilan psikis yang setinggi-tingginya untuk meraih sebuah prestasi yang baik, baik dalam proses latihan maupun dalam pertandingan yang sesungguhnya. Kebutuhan yang dibutuhkan adalah sesuatu keinginan dari dalam diri agar mendapatkan hasil yang memuaskan, individu tersebut mempunyai kesanggupan dan keterampilan untuk: a) dapat melakukan suatu

pekerjaan dengan baik, b) melakukan sesuatu pekerjaan dengan sukses, c) terampil dalam melaksanakan tugas, d) terkenal dan populer terhadap bidang tertentu, e) mengerjakan pekerjaan yang penting dan berarti, f) dapat menyelesaikan masalah yang sukar dan bersifat menantang, g) melakukan sesuatu dengan baik daripada orang lain dan bermutu, h) berinisiatif dalam melakukan sesuatu, i) bekerja tidak terutama untuk mendapatkan uang atau jasa, dan j) bertanggungjawab dalam mengerjakan sesuatu.

Adapun fungsi motivasi dalam olahraga diantaranya:

1. Mendorong timbulnya tingkahlaku atau perbuatan. Tanpa motivasi tidak akan timbul suatu perbuatan, misalnya latihan untuk berolahraga;
2. Motivasi berfungsi sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan seorang atlet atau pelatih;
3. Motivasi berfungsi sebagai penggerak, artinya menggerakkan tingkah laku seseorang atlet atau pelatih. Besar kecilnya motivasi akan menentukan prestasi sebuah organisasi olahraga.

Motivasi dalam berolahraga pada dasarnya adalah untuk mendapatkan sebuah prestasi yang diinginkan. Bagi siswa yang memiliki motivasi intrinsik, aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Motivasi yang berawal dari dalam diri seseorang yaitu yang didorong oleh faktor kepuasan dan ingin tahu. Motivasi intrinsik (dalaman) melibatkan pelajar sebagai sebagian dari proses pembelajaran.

Menurut Firdaus dalam Gould & Petlichkoff (2012: 83) menjelaskan bahwa motivasi orang melakukan olahraga ada berbagai macam, yaitu:

- a) memperbaiki keterampilan,
- b) mendapatkan kesenangan,
- c) mendapatkan teman,
- d) memperoleh pengalaman yang menantang,
- e) mendapatkan kesuksesan, dan f) kebugaran.

## **B. Kerangka Pikir**

### **1. Pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1**

#### **Bajeng Kabupaten Gowa**

Daya ledak sering disebut pula kekuatan *eksplosif*, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Salah satu komponen fisik inilah yang menjadi penunjang pada saat siswa melakukan lompatan.

Untuk melakukan tolakan dalam lompat jauh keterampilan otot tungkai sebagai pengungkit jenis kesatu memberikan kontribusi yang sangat besar. Pada saat melakukan lompatan juga terjadi adanya aksi reaksi yaitu kaki dengan papan tumpuan sehingga membuat tubuh terangkat. Dengan adanya motivasi yang timbul dari individu untuk melakukan latihan *eksplosif power* sehingga dapat memperoleh tolakan dengan bantuan kaki dengan sejauh-jauhnya. Apabila yang digunakan adalah power yang sangat besar disertai koordinasi yang baik untuk menghimpun semua elemen ayunan tangan secara menguntungkan, maka hasil yang didapatkan sangat baik. Peranan motivasi sama halnya dengan memberikan dorongan dalam diri untuk melakukan segala bentuk kegiatan secara seksama, tentunya dengan melakukan latihan lompat jauh dengan baik.

### **2. Pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1**

#### **Bajeng Kabupaten Gowa**

Kelentukan adalah ruang atau keterampilan gerak yang bisa dilakukan oleh persendian. Apabila dalam proses pembelajaran lompat jauh tidak dilakukan peragangan dengan baik akan terjadi cedera. Tubuh siswa juga harus mempunyai kelentukan yang baik dalam melakukan lompatan.

Motivasi adalah suatu bentuk dorongan yang timbul dari dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan tingkah lakunya untuk mendapatkan suatu tujuan yang berarti. Sejalan dengan itu, sesuai teori motivasi bahwa dalam pembentukan proses motivasi yang diarahkan karena adanya suatu kondisi yang terbentuk dari tenaga-tenaga pendorong seperti motif dan keinginan seseorang untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Sistem kebutuhan inilah yang menjadi dasar bahwa seseorang akan membuat suatu penampilan berdasarkan perilaku karena adanya suatu kebutuhan akan kemauan dalam memperoleh sesuatu. Untuk mendapatkan kondisi fisik kelentukan dari siswa dalam lompat jauh perlu adanya kemauan atau dorongan bagi siswa dalam proses pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada saat siswa melakukan gerakan melayang dan melakukan pendaratan kalau tidak mempunyai kelentukan tubuh yang baik akan cedera nantinya. Terkadang kemauan atau motivasi tidak bersama-sama berjalan akhirnya dalam melakukan lompat jauh tidak mendapatkan hasil yang memuaskan.

Dengan adanya motivasi yang baik, maka besar pengaruhnya terhadap kelentukan siswa yaitu untuk melaksanakan teknik gaya jongkok dalam pembelajaran lompat jauh dan melakukan teknik pendaratan yang dimana kedua kaki sebagai penumpu. Hal demikian juga untuk meningkatkan kelentukan perlu

diberikan motivasi dalam menentukan jenis latihan yang digunakan agar keterampilan bisa menjadi lebih baik.

### **3. Pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

*Eksplosif power* ditandai dengan bagaimana keterampilan siswa bisa melakukan sebuah kekuatan tungkai agar melompat dengan baik. Proses pembelajaran lompat jauh diarahkan agar siswa bisa memahami dan melakukan gerakan dengan baik pula.

Motivasi dalam belajar adalah dorongan yang ada pada seseorang untuk melakukan kegiatan belajar. Ini sangat penting sekali peranannya bagi siswa dalam usaha mendapatkan prestasi belajar yang tinggi. Apabila memiliki motivasi yang baik, maka akan menunjukkan semangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Kondisi yang kurang memiliki motivasi yang baik akhirnya membuat proses pembelajaran kurang menyenangkan dan tidak memuaskan.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan papan menjadi daerah tolakan, dengan menaikan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan bertujuan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh ditandai dengan dimulai dari awalan dengan kecepatan yang terus menerus dipercepat, tolakan dengan menggunakan *eksplosif power* dengan cara menolak dengan kaki yang paling kuat, melayang diudara untuk membawa beban tubuh serta melakukan pendaratan yang sempurna tanpa membuat kesalahan apapun.

Hal demikian, tidak bisa terjadi tanpa adanya suatu motivasi yang diberikan kepada siswa, karena dengan motivasi inilah yang menjadi dorongan dan mengangkat kepercayaan dirinya untuk melakukan suatu lompat jauh yang hasilnya bisa dilihat dengan mendapatkan jarak yang sejauh-jauhnya. Tanpa motivasi yang berarti, maka proses pembelajaran tidak sepenuhnya dilaksanakan dengan baik.

#### **4. Pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Kelentukan adalah ruang atau keterampilan gerak yang bisa dilakukan oleh persendian. Pada proses pembelajaran lompat jauh sangat berhubungan erat dengan peregangan tubuh. Artinya, sebelum melakukan pembelajaran jauh tubuh harus beradaptasi dengan materi apa yang akan diberikan terutama pada saat melayang dan melakukan pendaratan. Apabila tidak dilakukan peragangan dengan baik akan terjadi cedera. Dengan demikian, Tubuh siswa juga harus mempunyai kelentukan yang baik dalam melakukan lompatan.

Untuk mendapatkan keterampilan lompatan yang jauh kelentukan harus diutamakan juga. Karena pada posisi melayang, tubuh akan melakukan gerakan lanjutan dengan meringankan tubuh yang akan mendorong ke depan. Sumbangan kelentukan tersebut yang paling menonjol yaitu untuk menentukan jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya.

#### **5. Pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**



Proses pembelajaran lompat jauh dilakukan oleh siswa bertujuan agar siswa bisa melakukan gerakan dengan baik. Selain itu, tujuannya antara lain untuk mendapatkan hasil yang baik pula dengan mendapatkan jarak yang sejauh-jauhnya.

Motivasi juga sangat memegang peranan yang tidak kalah pentingnya dalam proses pembelajaran. Siswa yang mempunyai motivasi yang kuat maka siswa tersebut akan dengan senang dan antusias melakukan pembelajaran dengan baik pula. Motivasi adalah suatu bentuk dorongan yang timbul dari dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan tingkahlakunya untuk mendapatkan suatu tujuan yang berarti. Oleh karena itu, dengan adanya motivasi yang ada dalam diri siswa akan dapat menjadi daya penggerak yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki yaitu proses pembelajaran lompat jauh dengan tujuan adalah mendapatkan hasil keterampilannya dengan maksimal.

#### **6. Pengaruh tidak langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh melalui motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

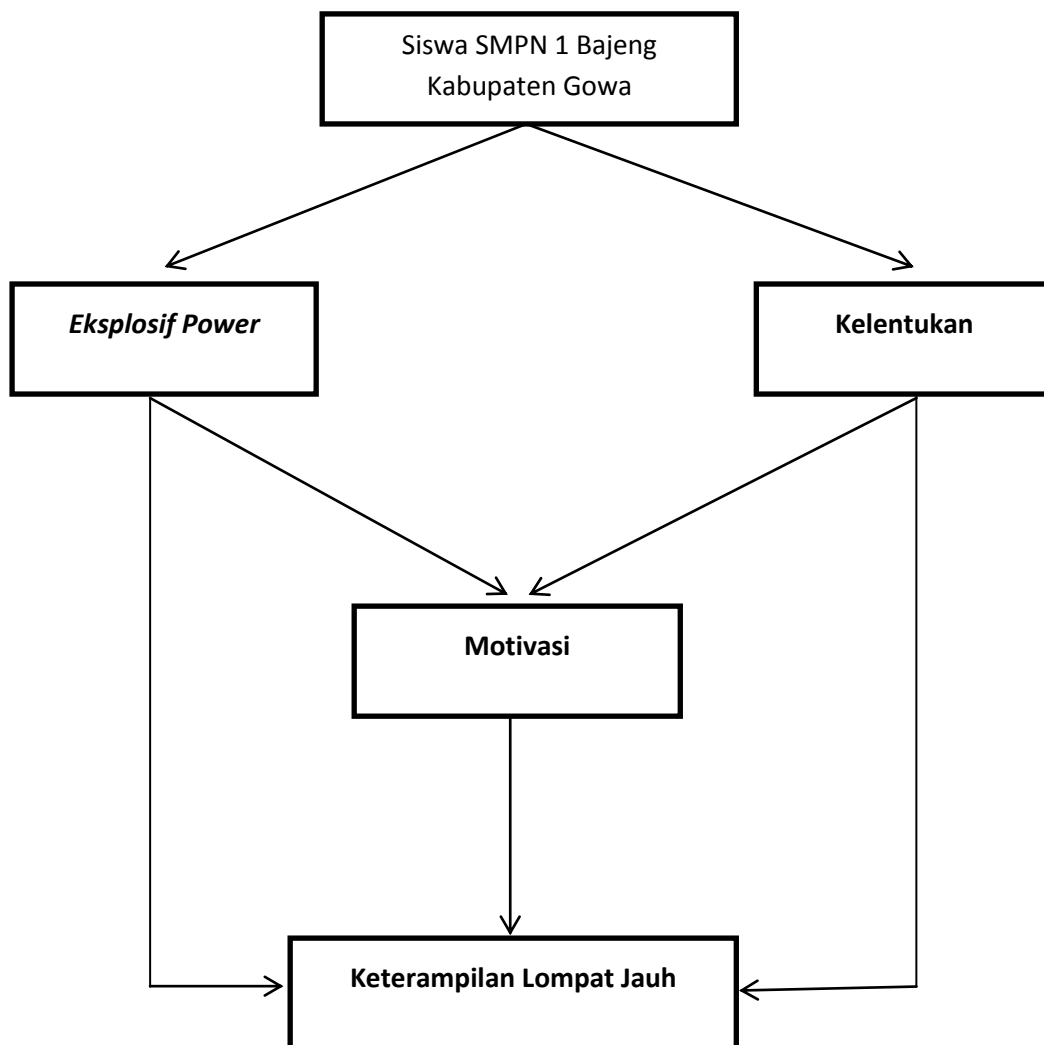
Gerakan *eksplosif power* juga sangat memberikan pengaruh yang sangat besar dalam melakukan lompat jauh. Gerakan *eksplosif power* didahului dengan keterampilan untuk melakukan lompatan dengan mempergunakan tungkai sebagai daya penggerak. Tungkai pelompat harus diberi latihan secara intensif supaya keterampilan untuk melompat bisa dengan kuat. Motivasi sangat dibutuhkan dalam melakukan lompat jauh. Kalau tidak adanya motivasi, maka siswa tidak bisa melakukan dengan baik, karena daya pendorong dari dalam pikirannya tidak

bisa tersalurkan untuk berbuat. Dengan demikian, motivasi sangat penting untuk proses lompat jauh.

## **7. Pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh melalui motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dalam lompat jauh yang dimulai dari bagaimana posisi siswa dalam melakukan gerakan lompatan yang diteruskan dengan gerakan melayang di udara. Dimana siswa akan menjaga tubuhnya tetap lentur dan gerakan yang sudah dipersiapkan bisa dilakukan dengan baik. Gerakan selanjutnya adalah pada saat melakukan pendaratan siswa harus jatuh dengan kedua kaki langsung ke depan.

Apabila siswa tidak mempunyai motivasi secara baik, maka kelentukan tubuh pada saat melakukan gerakan yang sudah direncanakan bisa terjadi dengan begitu baik. Hal inilah yang menjadi kemauan dan dorongan untuk memantapkan kepercayaan dirinya untuk melakukan teknik lompat jauh secara baik dan benar. Sehingga motivasi harus diberikan dari awal sebelum melakukan lari, agar siswa tidak melakukan gerakan lain tetapi sesuai apa yang diberikan dan akhir dari kesalahan yang dibuat akan mengakibatkan cedera. Untuk lebih jelasnya penjelasan kerangka pikir penelitian yang sudah dijelaskan diatas dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.11 Kerangka Pikir Penelitian

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji terlebih dahulu. Menurut Sinambela (2014: 55)

menjelaskan hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

#### 1. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah variabel yang telah dikemukakan, maka penulis menetapkan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung *ekplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
2. Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
3. Ada pengaruh langsung *ekplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
4. Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
6. Ada pengaruh tidak langsung *ekplosif power* melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
7. Ada pengaruh tidak langsung kelentukan melalui motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

#### 8. Hipotesis Statistik

- |                 |                             |
|-----------------|-----------------------------|
| a) Hipotesis I  | $H_0: \rho_{X_1X_3} = 0$    |
|                 | $H_1: \rho_{X_1X_3} \neq 0$ |
| b) Hipotesis II | $H_0: \rho_{X_2X_3} = 0$    |

- $H_1: px_2x_3 \neq 0$
- c) Hipotesis III       $H_0: py_{x_1} = 0$   
                                   $H_1: py_{x_1} \neq 0$
- d) Hipotesis IV       $H_0: py_{x_2} = 0$   
                                   $H_1: py_{x_2} \neq 0$
- e) Hipotesis V       $H_0: py_{x_3} = 0$   
                                   $H_1: py_{x_3} \neq 0$
- f) Hipotesis VI       $H_0: py_{x_3x_1} = 0$   
                                   $H_1: py_{x_3x_1} \neq 0$
- g) Hipotesis VII       $H_0: py_{x_3x_2} = 0$   
                                   $H_1: py_{x_3x_2} \neq 0$

Keterangan:

- $H_0$       = Hipotesis 0  
 $H_1$       = Hipotesis Alternatif  
 $py_{x_1}$     = Pengaruh Langsung variabel  $X_1$  terhadap variabel  $X_3$   
 $py_{x_2}$     = Pengaruh Langsung variabel  $X_2$  terhadap variabel  $X_3$   
 $py_{x_3}$     = Pengaruh Langsung variabel  $X_3$  terhadap variabel Y  
 $px_{3x_1}$    = Pengaruh Langsung variabel  $X_1$  terhadap variabel Y  
 $px_{3x_2}$    = Pengaruh Langsung variabel  $X_2$  terhadap variabel Y  
 $py_{x_3x_1}$  = Pengaruh tidak langsung variabel  $X_1$  melalui  $X_3$  terhadap variabel Y  
 $py_{x_3x_2}$  = Pengaruh tidak langsung variabel  $X_2$  melalui  $X_3$  terhadap variabel Y  
 “ = “    artinya tidak terdapat pengaruh  
 “  $\neq$  “   artinya terdapat pengaruh

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Suatu penelitian ilmiah pada dasarnya merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Dalam usaha untuk menemukan dan menguji kebenaran tersebut dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam suatu penelitian ilmiah selalu berdasarkan metode yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Penelitian ilmiah juga merupakan penyelidikan yang sistematis, terkontrol, dan kritis tentang fenomena-fenomena alami dengan dipandu oleh teori-teori dan hipotesis-hipotesis tentang hubungan yang dikira terdapat antara fenomena-fenomena itu. Metode penelitian juga sering disebut sebagai cara atau langkah-langkah yang digunakan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya.

#### **A. Jenis dan Lokasi Penelitian**

##### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *expos facto*. Menurut Gumanti dkk (2016: 237) menjelaskan bahwa penelitian *expos facto* adalah metode penelitian yang juga dapat digunakan sebagai pengganti percobaan. Tujuan dari penelitian *expos facto* untuk menyelidiki apakah kondisi yang sudah ada bisa jadi menyebabkan perbedaan lanjutan dalam kelompok subjek. Untuk dapat

melaksanakan suatu penelitian yang baik, perlu dipahami terlebih dahulu segala sesuatu yang berkaitan dengan komponen-komponen penelitian.

## 2. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah sekolah SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

# **B. Variabel dan Desain Penelitian**

## 1. Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

### a. Variabel bebas (*variabel independent*)

- *Eksplorisif power*
- Kelentukan

### b. Variabel moderating

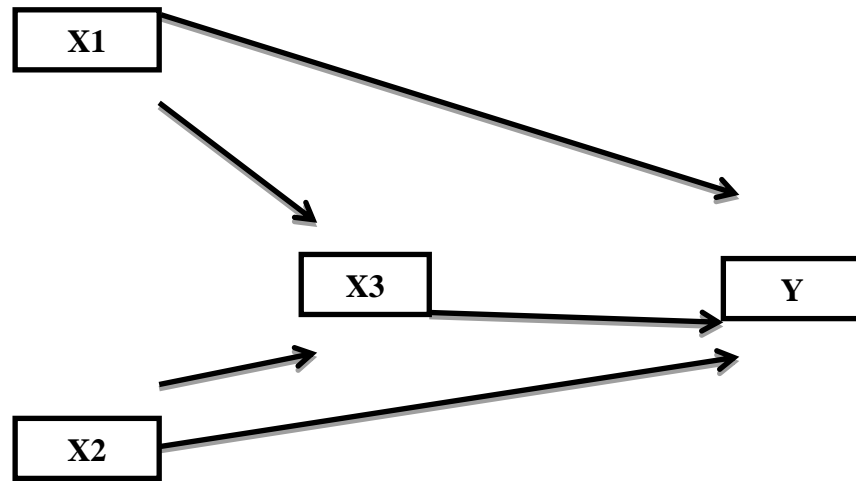
- Motivasi

### c. Variabel terikat (*variabel dependent*)

- Keterampilan lompat jauh

## 2. Desain Variabel Penelitian

Desain penelitian atau rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis jalur (*path analisis*). Secara sederhana rangkaian sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain variabel penelitian.

Sumber: Sugiyono 2015:71

Keterangan:

X1 = *Ekplosif Power*

X2 = Kelentukan

X3 = Motivasi

Y = Keterampilan Lompat Jauh

### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindarnya pemahaman yang meluas tentang variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka perlu didefinisikan sebagai berikut:



1. *Eksploris power* yang dimaksud adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dalam hal ini adalah siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa untuk melakukan gerakan lompatan dengan baik. Jenis tes dalam penelitian ini adalah *standing long jump* dengan menggunakan satuan centimeter (cm).
2. Kelentukan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa untuk bisa menjalankan keterampilan pada saat melakukan pembelajaran gerakan lompat jauh. Jenis tes dalam penelitian ini adalah Tes kelentukan duduk dan jangkau (*Sit and Reach Test*).
3. Motivasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah adanya kemauan dan dorongan yang kuat dari dalam maupun dari luar diri setiap siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa untuk mau melaksanakan pembelajaran lompat jauh.
4. Keterampilan lompat jauh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa untuk bisa melakukan lompatan dengan baik dan benar.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 80).

Menurut Kuntjojo (2009: 29) menjelaskan populasi atau *universe* adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Sedangkan menurut Gumanti dkk (2016: 186) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan kelompok manusia, kejadian (peristiwa), atau benda yang diminati dimana peneliti akan meneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa kelas VIII berjumlah 321 siswa yang terdiri dari perempuan 175 siswa dan laki-laki 146 siswa.

## 2. Sampel

Sampel adalah proses pemilihan sejumlah unit atau elemen untuk keperluan penelitian dengan suatu cara atau teknik tertentu sehingga unit-unit tersebut mewakili kelompok yang lebih besar darimana unit-unit tersebut dipilih (Gumanti dkk, 2016: 188). Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Menurut Kuntjojo (2009: 30) Sampel yang baik, yang kesimpulannya dapat dikenakan pada populasi, adalah sampel yang bersifat representatif atau yang dapat menggambarkan karakteristik populasi. Selanjutnya menurut Arikunto (1998: 120) mengatakan bahwa: “Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi selanjutnya jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 % atau lebih”.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *probability sampling* (*random sampling*) dengan cara undian. Penentuan sampel 20% dari siswa laki-

laki. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa Kelas VIII berjumlah 30 siswa laki-laki.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam proses pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan bahan yang meliputi: *eksplosif power*, Kelentukan dan motivasi serta tes keterampilan lompat jauh.

#### **1. *Eksplosif Power*. (Sumber. Nur Ichsan Halim, 2004: 100)**

Proses pengumpulan data pada *eksplosif power* dengan menggunakan cara lompat tanpa awalan (*standing long jump*) bertujuan untuk mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Adapun cara pelaksanaan sebagai berikut:

- Tujuan

Untuk mengukur daya *eksplosif power* kaki seorang siswa.

- Reliabilitas : 0,963

- Validitas : 0,607

- Peralatan

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan area *soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.

- Prosedur

Siswa berdiri dibelakang garis start yang ditandai di atas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu dengan ayunan lengan dengan menekukkan lutut untuk

membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

- Penilaian

Pengukuran diambil dari *take off line* ke titik terdekat dari kontak dan pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.

## 2. Kelentukan. (Sumber: Nur Ichsan Halim, 2011: 109-110)

- Tujuan

Untuk mengukur kelentukan tubuh ke depan siswa.

- Reliabilitas : 0,94

- Validitas : *Face validity*

- Peralatan

1. Ruangan yang rata
2. Kotak atau bangku papan berskala cm dan inci
3. Blangko dan pensil

- Prosedur

Siswa duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus ke depan, telapak kaki melekat pada kaki bangku berskala cm. Lutut bagian belakang harus menyentuh lantai (lutut tidak boleh ditekuk). Pelan-pelan bungkukan badan, lengan dan tangan lurus ke depan menyentuh mistar skala sejauh mungkin. Sikap ini dipertahankan 3 detik. Kesempatan diberikan 2 kali berturut-turut.

Yang diukur adalah tanda bekas jari yang tampak pada papan berskala. Skor tidak dicatat apabila kedua tungkai tidak lurus, kedua tangan disentakan ke depan.

- Penilaian

Skor terbaik dari 2 kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir siswa.

### 3. Motivasi

Dalam melakukan pengukuran motivasi peneliti menggunakan tes dengan cara menggunakan angket/kuisisioner. Penggunaan angket/kuisisioner harus ditempuh dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) mempersiapkan angket. Angket yang digunakan harus melalui beberapa tahapan atau bagian yang berupa: bagian pertama yaitu identitas responden, bagian kedua berisi petunjuk tentang bagaimana pengisian angket, bagian ketiga berisi Skala penilaian dan bagian keempat adalah sejumlah pernyataan untuk mendapatkan data yang diperlukan.
- b) Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket peneliti harus meminta izin kepada sekolah tempat tujuan.
- c) Memeriksa jawaban angket.

#### 1. Item angket

Untuk mengetahui item-item yang akan diujicobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responden dengan sebenar-benarnya. Peneliti

menggunakan skala *Likert* dengan tujuan untuk mengetahui motivasi dari peserta. Menurut Sugiyono (2009: 132) menjelaskan bahwa skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.

Tabel 3.1 Tabel skor alternatif jawaban

Singkatan	Alternatif Jawaban		Skor Item	
			Item positif	Item negatif
SS	Sangat Setuju	diberi skor	5	1
S	Setuju	diberi skor	4	2
RG	Ragu-ragu	diberi skor	3	3
TS	Tidak Setuju	diberi skor	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	diberi skor	1	5

Sumber: Sugiyono (2009: 134)

Di dalam pembuatan angket motivasi perlu adanya kisi-kisi angket yang dibuat untuk rancangan penelitian. Adapun indikator dan kisi-kisi dapat dituangkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.2 Tabel Kisi-kisi Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi	Intrinsik	Bakat	7, 8, 9, 15, 19	5
		Prestasi	11, 22, 42	3
		Pengetahuan	5, 6, 12, 13, 14,16,	10
			21, 23, 24, 39	

dalam	Kesehatan	4, 10	2
mengikuti	hobi	1*	1
pembelajaran	Orang tua	43, 44, 45	3
lompat jauh	guru	2, 3, 18, 25, 26, 28,	10
	Ekstrinsik	35, 34, 37*, 40	
	teman	17, 20, 27, 33, 41	5
	Sarana prasarana	36	1
	lingkungan	29, 30, 32, 31*, 30	5

Keterangan \* negatif

## 2. Uji coba angket

Proses ini bertujuan untuk menguji angket apakah angket tersebut valid atau tidak agar bisa digunakan dalam penelitian selanjutnya.

## 4. Tes Keterampilan Lompat Jauh

Di dalam melakukan pengambilan data untuk keterampilan lompat jauh, digunakan kriteria penilaian agar data bisa didapatkan melalui proses pembelajaran. Adapun proses pengambilan kriteria penilaian sebagai berikut:

### a. Sikap Awal

Skor 5 jika :

1. Berdiri dibelakang bak lompat (kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang)
2. Badan condongkan ke depan
3. Posisi kaki pada saat berlari ditekuk
4. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan

5. Pandangan ke depan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

b. Sikap Tolakan

Skor 5 jika :

1. Posisi kaki tepat di atas papan tumpuan
2. Pada saat melakukan tolakan kaki dan paha sedikit ditekuk
3. Posisi paha disiapkan ke horisontal dan pinggul didorong ke depan
4. Kedua tangan diayunkan ke atas
5. Posisi badan sedikit dibungkukkan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

c. Sikap Melayang

Skor 5 Jika :



1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk
2. Lengan diayun ke depan secara bergantian
3. Badan dicondongkan ke depan
4. Pandangan ke depan
5. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang.

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

d. Sikap Mendarat

Skor 5 jika :

1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper
2. Kedua lengan diacungkan ke depan
3. Badan dicondongkan ke depan
4. Mendarat dengan kedua kaki
5. Pada saat mendarat langsung membawa tubuh ke depan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

Setelah membuat kriteria penilaian selanjutnya dapat dituangkan dalam tabel penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penilaian Lompat Jauh

No	Indikator/Aspek yang diamati	Penilaian /Skor	Rata-rata
1	<b>AWALAN</b>		
	1. Berdiri dibelakang bak lompat (kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang		
	2. Badan condongkan ke depan		
	3. Posisi kaki pada saat berlari ditekuk		
	4. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan		
	5. Pandangan ke depan		
2	<b>TOLAKAN</b>		
	1. Posisi kaki tepat di atas papan tumpuan		
	2. Pada saat melakukan tolakan kaki dan paha sedikit ditekuk		
	3. Posisi paha disiapkan ke horisontal dan pinggul didorong ke depan		
	4. Kedua tangan diayunkan ke atas		
	5. Posisi badan sedikit dibungkukkan		
3	<b>MELAYANG</b>		
	1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk		
	2. Lengan diayun ke depan secara bergantian		
	3. Badan dicondongkan ke depan		
	4. Pandangan ke depan		
	5. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang.		
4	<b>MENDARAT</b>		

	1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper		
	2. Kedua lengan diacungkan ke depan		
	3. Badan dicondongkan ke depan		
	4. Mendarat dengan kedua kaki		
	5. Pada saat mendarat langsung membawa tubuh ke depan		
	JUMLAH		

Keterangan:

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

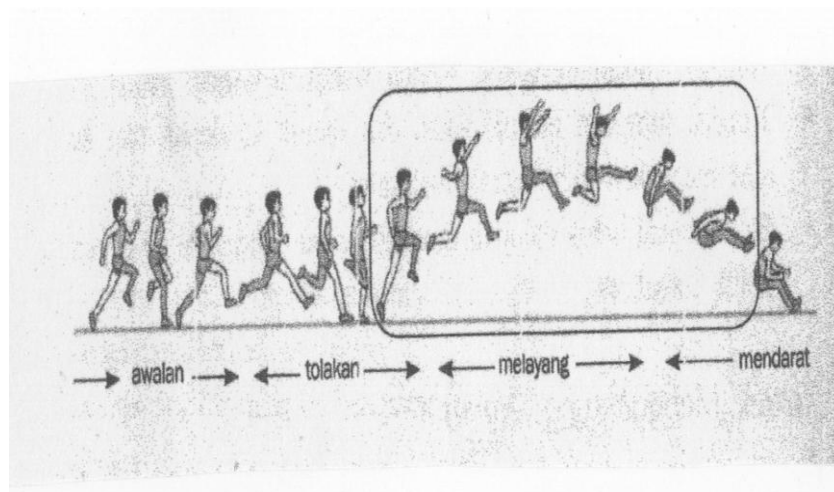
Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

Rangkaian gerakan lompat jauh secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3.2 Penilaian Rangkaian Gerakan Lompat Jauh

Sumber : Sidik (2011: 66)

## F. Teknik Analisis Data

Data yang sudah terkumpul selanjutnya dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial atau uji hipotesis untuk menguji hipotesis yang diajukan

dalam penelitian ini. Gambaran yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan sebuah gambaran umum secara jelas tentang data yang diperoleh.
2. Analisis secara inferensial yang digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*).

Jadi analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan komputer dengan bantuan program SPSS Versi 22. Dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha = 0.05$

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyajian hasil-hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis menggunakan program SPSS 22, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran. Dalam hasil data eksplosif power, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan, statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

#### **A. Deskripsi Data**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran secara umum dalam penelitian. Analisis deskriptif meliputi total nilai, rata-rata (mean), standar deviasi, varians, nilai maksimum dan nilai minimum. Dari nilai inilah sangat diharapkan dapat memberi gambaran tentang keadaan tentang data dalam penelitian yang dilakukan.

Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Descriptive Statistics									
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>n</i>	<i>Variance</i>
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>
<i>Ekplosif.Pow</i>	30	,65	1,70	2,35	60,32	2,0107	,03349	,18343	,034
Kelentukan	30	6,00	10,00	16,00	402,47	13,4157	,32284	1,76828	3,127
Motivasi	30	60	100	160	4149	138,30	2,963	16,229	263,390
Keterampilan. Lompat.Jauh	30	5	15	20	543	18,10	,251	1,373	1,886
Valid N (listwise)	30								

Sumber: Lampiran 9 halaman 131

Dari tabel di atas yang merupakan suatu gambaran data *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel *eksplosif power* (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa Variabel *eksplosif power* (X1), nilai total 60,32, diperoleh nilai minimum 1,70 dan nilai maksimum 2,35, dengan rentang 0,65. Nilai rata-rata sebesar 2,0107, simpangan baku 0,34

2. Variabel kelentukan (X2)

Berdasarkan data kelentukan pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa diperoleh total nilai 402,47, rata-rata 13,4157, standar deviasi 1,76828, data minimum 10,00, data maksimum 16,00 poin dan rentang 60.

3. Variabel motivasi (X3)

Berdasarkan data motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa diperoleh total nilai 4149, rata-rata 138,30 , standar deviasi 16,229, data minimum 100 poin, data maksimum 160 dan rentang 60.

4. Variabel keterampilan lompat jauh (Y)

Berdasarkan data keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa diperoleh total nilai 251, rata-rata 18,10, standar deviasi 1,373, data minimum 15, data maksimum 20 dan rentang 5.

## B. Uji Persyaratan Analisis Data

### 1. Uji Kualitas Data

#### a. Hasil Uji Validitas

Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *item-total correlation*. Suatu item dinyatakan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel. Berdasarkan perhitungan uji validitas instrument menggunakan tingkat kesalahan 5 % dengan  $N-2 = 30-2 = 28$  maka harga  $r$  tabel = 0,361. Sehingga dapat dinyatakan bahwa 35 item yang harga  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel maka dinyatakan valid dan 10 item dinyatakan tidak valid karena  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel.

#### b. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4.2. Uji Reliabilitas data

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,921	35

Sumber : Lampiran 14 halaman 147

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* diperoleh nilai sebesar 0,921 dengan jumlah item sebanyak 35. Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji yang sangat reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* dari variabel motivasi berada di atas 0,05 ( $0,921 > 0,05$ ).

## 2. Uji Asumsi Klasik

### a. Pengujian Normalitas Data

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Rangkuman hasil uji normalitas data *eksplosif power*, kelentukan, dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Variabel	Asymp.Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Eksplosif Power</i> (X1)	0,200	Normal
Kelentukan (X2)	0,091	Normal
Motivasi (X3)	0,083	Normal
Keterampilan Lompat Jauh (Y)	0,064	Normal

Sumber : Lampiran 10 halaman 132

Berdasarkan tabel data diatas menunjukkan bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kenormalan distribusi data *kolmogrov – smirnov*, yaitu:

1. Diperoleh *eksplosif power* dengan tingkat signifikasi diatas 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), maka dikatakan bahwa distribusi data *eksplosif power* berdistribusi normal.



2. Diperoleh kelentukan dengan tingkat signifikansi diatas 0,05 ( $0,091 > 0,05$ ), maka dikatakan bahwa distribusi data kelentukan berdistribusi normal.
3. Diperoleh motivasi dengan tingkat signifikansi diatas 0,05 ( $0,083 > 0,05$ ), maka dikatakan bahwa distribusi data motivasi berdistribusi normal.
4. Diperoleh keterampilan lompat jauh dengan tingkat signifikansi diatas 0,05 ( $0,064 > 0,05$ ), maka dikatakan bahwa distribusi data keterampilan lompat jauh berdistribusi normal.

#### **b. Uji Linieritas Data**

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Untuk pengujian ini digunakan tabel anova dengan melihat nilai *probability* pada derajat linier (*deviation from linearity*). Hasil rangkuman uji linieritas disajikan berikut ini:

Tabel 4.4. Uji Linieritas data

	<i>Deviation from Linearity</i>	Sig.	Kesimpulan
X1 dengan X3	1,265	0,353	Linier
X2 dengan X3	0,954	0,534	Linier
X1 dengan Y	0,399	0,957	Linier
X2 dengan Y	1,725	0,160	Linier
X3 dengan Y	1,300	0,327	Linier

Sumber: Lampiran 11 halaman 133

#### **a. Analisis linearitas *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.**

Pengujian linearitas variabel *eksplosif power* dengan motivasi dilakukan untuk mengetahui apakah *eksplosif power* dan motivasi mempunyai hubungan

yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel *eksplosif power* dengan motivasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.5. Hasil uji linearitas *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai Sig.	$\alpha$	Ket
<i>Eksplosif power</i> (X1) terhadap motivasi (X3)	0,353	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 134

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel *eksplosif power* dengan variabel motivasi diperoleh nilai linearitas sebesar 0,353, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,353 > 0,050$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara *eksplosif power* dengan motivasi terdapat hubungan yang linear.

#### **b. Analisis linearitas kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Pengujian linearitas variabel kelentukan dengan motivasi dilakukan untuk mengetahui apakah antara kelentukan dan motivasi mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel kelentukan dengan motivasi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.6. Hasil uji linearitas kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai Sig.	$\alpha$	Ket
Kelentukan (X2) terhadap motivasi (X3)	0,534	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 136

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel kelentukan dengan variabel motivasi diperoleh nilai linearitas sebesar 0,534, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,534 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara kelentukan dengan motivasi terdapat hubungan yang linear.

**c. Analisis linearitas *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.**

Pengujian linearitas variabel *eksplosif power* dengan keterampilan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara *eksplosif power* dan keterampilan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel *eksplosif power* dengan keterampilan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.7. Hasil uji linearitas *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai Sig.	$\alpha$	Ket
<i>Eksplosif power</i> (X1) terhadap keterampilan lompat jauh (Y)	0,957	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 138

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel *eksplosif power* dengan variabel keterampilan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,957 karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,957 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara *eksplosif power* dengan keterampilan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

**d. Analisis linearitas kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.**

Pengujian linearitas variabel kelentukan dengan keterampilan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara kelentukan dan keterampilan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas variabel kelentukan dengan keterampilan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.8 Hasil uji linearitas kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Variabel	Nilai Sig.	$\alpha$	Ket
Kelentukan (X2) terhadap keterampilan lompat jauh (Y)	0,160	0,05	Linear

Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 140

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel kelentukan dengan variabel keterampilan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,160, karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,160 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara kelentukan dengan keterampilan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

**e. Analisis linearitas motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.**

Pengujian linearitas variabel motivasi dengan keterampilan lompat jauh dilakukan untuk mengetahui apakah antara motivasi dan keterampilan lompat jauh mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Adapun hasil pengujian linearitas motivasi dengan keterampilan lompat jauh dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

Tabel 4.9. Hasil uji linearitas motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

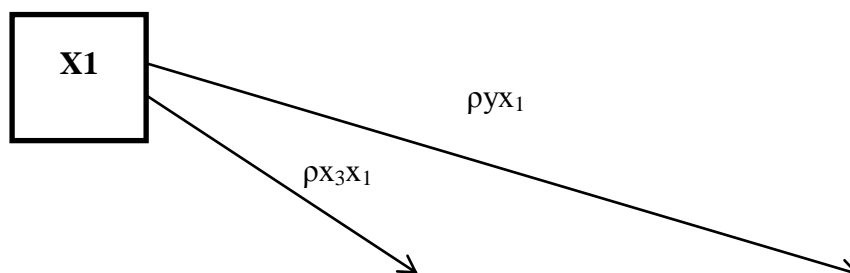
Variabel	Nilai Sig.	$\alpha$	Ket
Motivasi (X3) terhadap Keterampilan lompat jauh (Y)	0,327	0,05	Linear

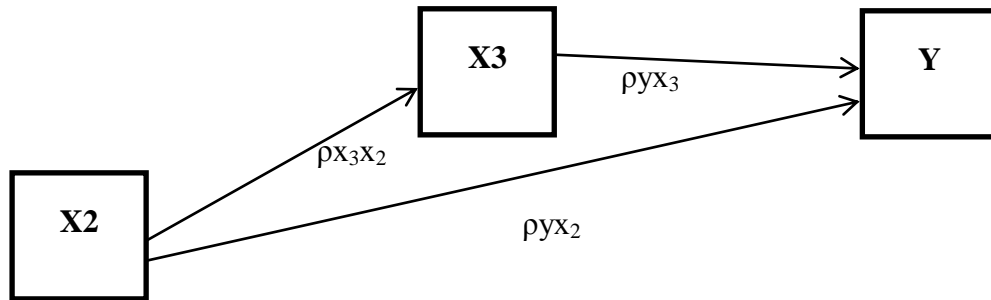
Sumber: Hasil uji linearitas data pada lampiran 11 halaman 142

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa hasil uji linearitas dari variabel motivasi dengan variabel keterampilan lompat jauh diperoleh nilai linearitas sebesar 0,327 karena nilai linearitas data tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,327 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa antara motivasi dengan keterampilan lompat jauh terdapat hubungan yang linear.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan uji persyaratan normalitas data dan linieritas data pada hipotesis yang akan diuji, selanjutnya dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang bertujuan untuk membuktikan kebenarannya. Dimana dalam pengujian tersebut digunakan analisis statistik inferensial melalui analisis jalur (*path analysis*). Model kausalitas yang dibentuk secara teoritik akan diperoleh diagram analisis jalur dan di hitung nilai koefisien untuk setiap jalurnya. Model persamaan struktural dari penelitian ini adalah sebagai berikut:





Gambar 4.1. Model Persamaan Struktur

Keterangan;

$X_1$  : *Eksplorisif power*

$X_2$  : Kelentukan

$X_3$  : Motivasi

$Y$  : Keterampilan lompat jauh

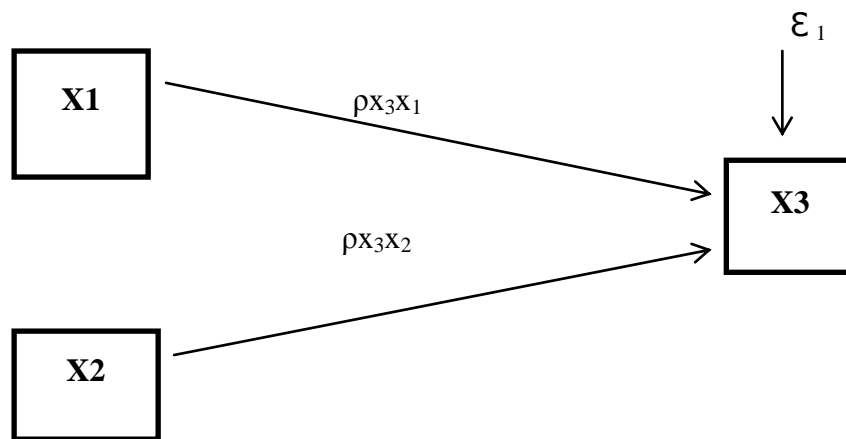
$\rho_{X_3X_1}$ ,  $\rho_{X_3X_2}$ ,  $\rho_{YX_1}$ ,  $\rho_{YX_2}$ ,  $\rho_{YX_3}$  : koefisien persamaan struktur

Berdasarkan model persamaan struktur di atas, selanjutnya dalam penelitian ini model persamaan struktur tersebut dibedakan menjadi dua sub struktur. Persamaan sub struktur 1 merupakan model persamaan antar variabel, *eksplorisif power* kelentukan terhadap motivasi. Sedangkan persamaan sub struktur 2 merupakan model persamaan antara variabel *eksplorisif power*, kelentukan, motivasi terhadap keterampilan lompat jauh. Adapun model persamaan sub struktur tersebut dapat dilihat pada gambar berikut ini:

## 1. Uji Model

### a. Sub-Struktur 1

Adapun model persamaan struktural penelitian ini terdiri dari sub struktur yang digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4.2. Hubungan Struktur 1

Ketentuan yang berlaku untuk menentukan apakah model jalur dapat digunakan dalam pengujian model analisis jalur adalah: sub struktur pertama: apabila terdapat nilai koefisien jalur yang nilainya lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  maka analisis jalur signifikan.

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 1 pada gambar di atas, ada dua hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah:

1)  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

$H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Secara statistik dapat dirumuskan:

$$H_0 : \rho_{X_3X_1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_3X_1} \neq 0$$

2)  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

$H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Secara statistik dapat dirumuskan:

$$H_0 : \rho_{X_3X_2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{X_3X_2} \neq 0$$

Pengujian hipotesis dari setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 1 sebagai berikut:

Tabel 4.10. Uji Model Sub-struktur 1

Hipotesis	<i>Standardized coefficients Beta</i>	<i>Probabilitas p-value</i>
<i>Eksplorisif Power</i> (X1) dengan Motivasi (X3)	0,433	0,006
Kelentukan (X2) dengan Motivasi (X3)	0,433	0,006

Sumber : Lampiran 12 halaman 144

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai p-value pada uji tersebut < 0,05. Dari tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Hasil Pengujian Hipotesis 1

Diperoleh  $p_{31} = 0,433$ ;  $t_0 = 2,993$  dan  $p\text{-value} = 0,006/2 = 0,003 < 0,05$ , dikatakan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel *eksplorisif power*



adalah 0,003. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

b) Hasil Pengujian Hipotesis 2

Diperoleh  $p_{32} = 0,433$ ;  $t_0 = 2,993$  dan  $p\text{-value} = 0,006/2 = 0,003 < 0,05$ , dikatakan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kelentukan adalah 0,003. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Tabel 4.11. Koefisien Determinasi Sub Struktur 1  
(Hasil Analisis Koefisien Determinasi)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,728	0,530	0,495	11,537

Sumber: Hasil pengolahan data primer pada lampiran 12 halaman 143

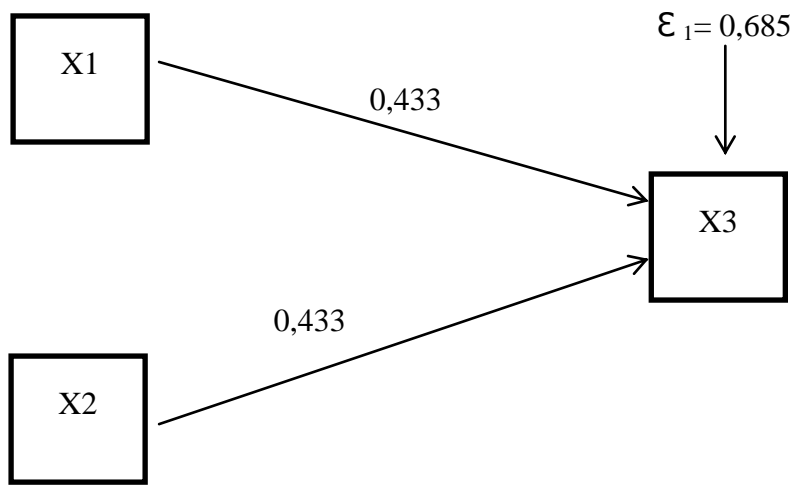
$$\varepsilon_1 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,530} = \sqrt{0,47} = 0,685$$

Maka nilai ( $\varepsilon_1$ ) koefisien jalur variabel lain terhadap motivasi adalah sebesar 68,5%, sehingga persamaan jalurnya sebagai berikut:

$$X_3 = \rho_{X_3X_1} + \rho_{X_3X_2} + \varepsilon_1$$

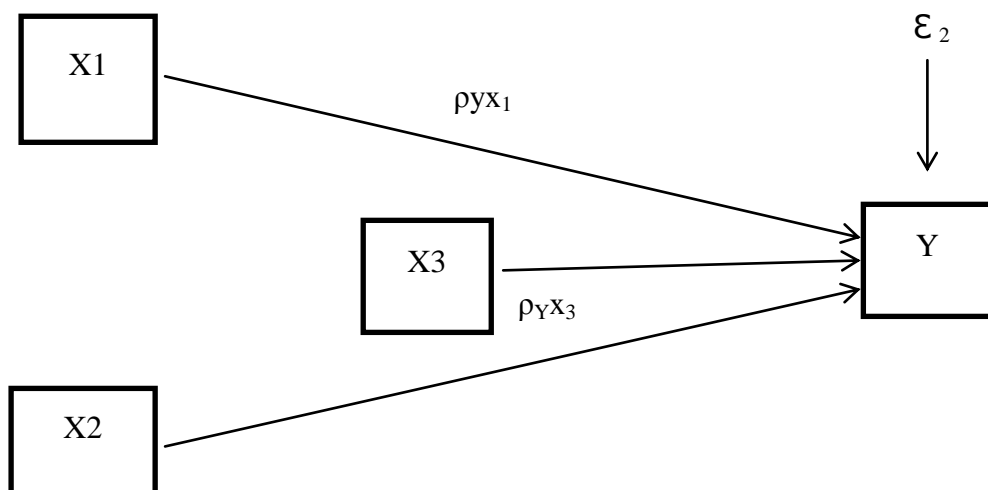
$$X_3 = 0,433 + 0,433 + 0,685$$

Dengan demikian diagram jalur untuk sub srtuktur 1 mengalami perubahan menjadi berikut ini:



Gambar 4.3. Hasil Hubungan Struktur 1

**b. Sub-Struktur 2**



$$\rho_{YX_2}$$

Gambar 4.4. Hubungan Struktur 2

Ketentuan yang berlaku untuk menentukan apakah model jalur dapat digunakan dalam pengujian model analisis jalur adalah: sub struktur pertama: apabila terdapat nilai koefisien jalur yang nilainya lebih kecil dari nilai  $\alpha=0,05$  maka analisis jalur signifikan.

Berdasarkan pada model pengujian hipotesis sub struktur 2 pada gambar di atas, ada tiga hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis tersebut adalah:

- 3)  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

$H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Secara statistik dapat dirumuskan:

$$H_0 : \rho_{YX_1} = 0$$

$$H_1 : \rho_{YX_1} \neq 0$$

- 4)  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

$H_1$ : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Secara statistik dapat dirumuskan:

$$H_0 : \rho_{yx_2} = 0$$

$$H_1 : \rho_{yx_2} \neq 0$$

5)  $H_0$  : Tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

$H_1$  : Terdapat pengaruh langsung yang signifikan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Secara statistik dapat dirumuskan:

$$H_0 : \rho_{yx_3} = 0$$

$$H_1 : \rho_{yx_3} \neq 0$$

Pengujian hipotesis dari setiap variabel yang dikemukakan pada hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel koefisien persamaan struktural model 2 sebagai berikut:

Tabel 4.12. Uji Model Sub-struktur 2

Hipotesis	<i>Standardized coefficients Beta</i>	<i>Probabilitas p-value</i>
<i>Eksploratif Power (X1) dengan Keterampilan Lompat Jauh (Y)</i>	0,718	0,001
Kelentukan (X2) dengan Keterampilan Lompat Jauh (Y)	0,350	0,076

Motivasi (X3) dengan Keterampilan Lompat Jauh (Y)	0,596	0,011
--	-------	-------

Sumber : Lampiran 13 halaman 146

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa persamaan di atas dikatakan layak untuk digunakan karena nilai P pada uji tersebut  $< 0,05$ . Dari tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

a) Hasil Pengujian Hipotesis 3

Diperoleh  $p_{33} = 0,718$ ;  $t_0 = 3,798$  dan  $p\text{-value} = 0,001/2 = 0,0005 < 0,05$ , dikatakan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel *eksplosif power* adalah 0,0005. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,0005 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

b) Hasil Pengujian Hipotesis 4

Diperoleh  $p_{34} = 0,350$ ;  $t_0 = 1,850$  dan  $p\text{-value} = 0,076/2 = 0,038 < 0,05$ , dikatakan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kelentukan adalah 0,038. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,038 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

c) Hasil Pengujian Hipotesis 5

Diperoleh  $p_{35} = 0,433$ ;  $t_0 = 2,993$  dan  $p\text{-value} = 0,006/2 = 0,003 < 0,05$ , dikatakan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel *eksplosif power* adalah 0,003. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka dapat

diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat pengaruh langsung yang signifikan *eksplorisif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Tabel 4.13. Koefisien Determinasi Sub Struktur 2  
(Hasil Analisis Koefisien Determinasi)

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,649	0,421	0,354	1,104

Sumber: Hasil pengolahan data primer pada lampiran 13 halaman 145

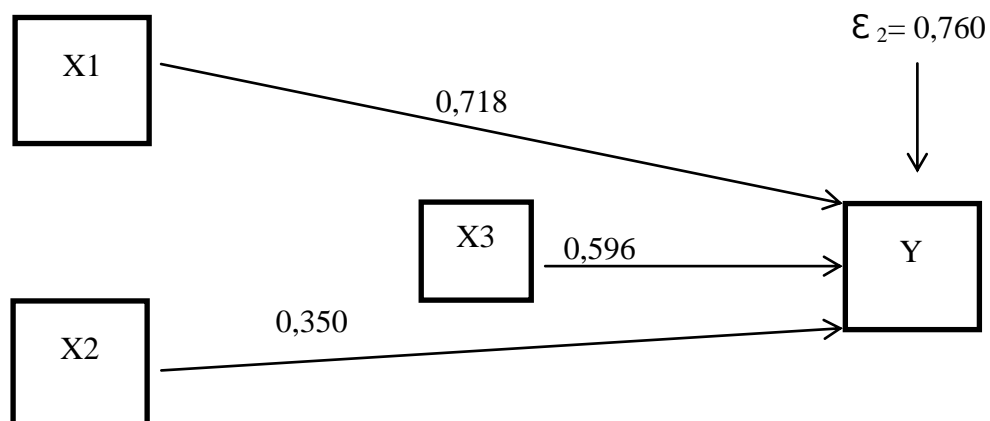
$$\varepsilon_2 = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0,421} = \sqrt{0,579} = 0,760$$

Maka nilai ( $\varepsilon_1$ ) koefisien jalur variabel lain terhadap motivasi adalah sebesar 76%, sehingga persamaan jalurnya sebagai berikut:

$$Y = \rho_{yx_1} + \rho_{yx_2} + \rho_{yx_3} + \varepsilon_2$$

$$Y = 0,718 + 0,350 + 0,596 + 0,760$$

Dengan demikian diagram jalur untuk sub srtuktur 1 mengalami perubahan menjadi berikut ini:



Gambar 4.5. Diagram Jalur Sub-Struktur 2

### c. Pengaruh Tidak Langsung Antar Variabel

Adapun pengaruh tidak langsung antar variabel yang dapat ditentukan dengan hipotesis sebagai berikut:

- 6) Ada pengaruh tidak langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.
- 7) Ada pengaruh tidak langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.

Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel uji pengaruh tidak langsung variabel.

Tabel 4.14. Uji Pengaruh Tidak Langsung Variabel

Hipotesis	<i>Standardized coefficients Beta</i>	Probabilitas	Kesimpulan
<i>Eksplosif Power</i> (X1) dengan Keterampilan Lompat Jauh (Y) melalui motivasi (X3)	(0,433) (0,718) = 0,310894	(0,006) (0,001) = 0,000294	Signifikan
Kelentukan (X2) dengan Keterampilan Lompat Jauh (Y) melalui	(0,433) (0,350) = 0,15155	(0,006) (0,076) = 0,000456	Signifikan

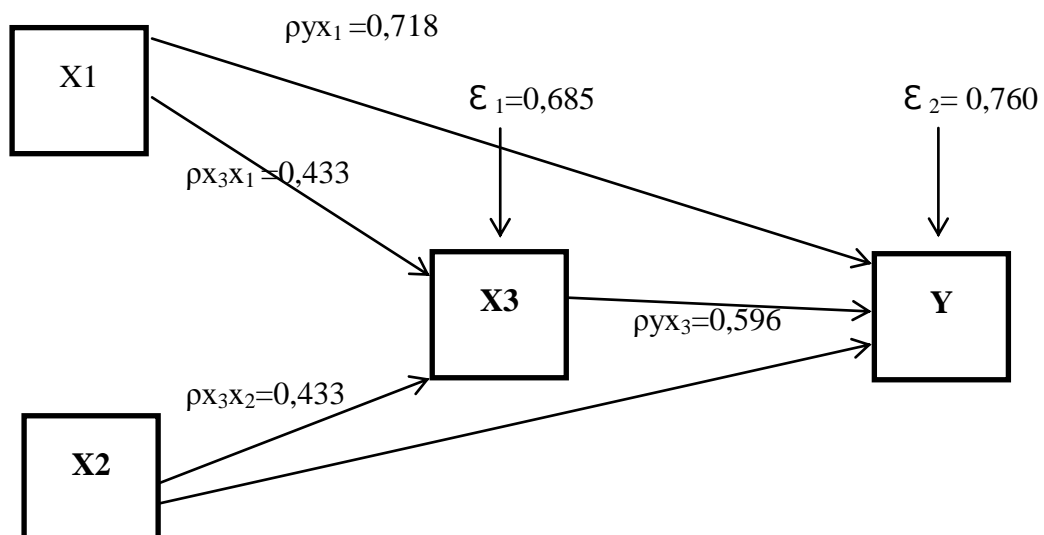
a. Hasil Pengujian Hipotesis 6

Berdasarkan data nilai  $\beta = 0,310894$ , sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel *eksplosif power* adalah 0,000294. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,000294 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya *eksplosif power* melalui motivasi berpengaruh langsung terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

b. Hasil Pengujian Hipotesis 7

Berdasarkan data nilai  $\beta = 0,15155$ , sedangkan nilai signifikan yang diperoleh untuk variabel kelentukan adalah 0,000456. Karena nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,000456 < 0,05$ ) maka dapat diambil keputusan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya kelentukan melalui motivasi berpengaruh langsung terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa

Berdasarkan hasil pengujian untuk struktur 1 dan struktur 2, maka diperoleh hasil diagram jalur keseluruhan variabel adalah sebagai berikut:





$$\rho_{yx_2}=0,350$$

Gambar 4.6. Model Hasil Pengujian Sub-Struktur 1 dan Sub-Struktur

Dari diagram jalur diatas maka, dapat dibuat persamaan struktur sebagai berikut:

$$X_3 = \rho_{x_3x_1} + \rho_{x_3x_2} + \varepsilon_1 \quad X_3 = 0,433 + 0,433 + 0,685$$

$$Y = \rho_{yx_1} + \rho_{yx_2} + \rho_{yx_3} + \varepsilon_2 \quad Y = 0,718 + 0,350 + 0,596 + 0,760$$

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variabel *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari tujuh hipotesis (lima hipotesis menyatakan hubungan langsung dan dua hipotesis hubungan tidak langsung) yang diajukan dan semua hipotesis yang memiliki hubungan langsung memiliki signifikan. Dengan kata lain ada lima hipotesis yang diterima dan signifikan dan dua hipotesis hubungan tidak langsung. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variabel *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa dijabarkan sebagai berikut:

## **1. Ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,006 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,433. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa *eksplosif power* siswa akan berpengaruh pada tinggi rendahnya motivasinya. Dengan kata lain, bahwa *eksplosif power*nya tinggi maka semakin tinggi pula motivasinya.

Daya ledak sering disebut pula kekuatan *eksplosif*, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas (*vertikal*) atau ke depan (*horizontal*) dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal (Nur Ichsan Halim, 2011: 92). *Eksplosif power* merupakan salah satu bentuk komponen fisik yang sangat menentukan siswa untuk melakukan suatu pola gerak yang baik. Selanjutnya hal tersebut dikemukakan oleh Widiastuti (2011: 100) yang menjelaskan bahwa *power* atau disebut daya *eksplosif* adalah suatu keterampilan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga.

Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa siswa yang *memiliki eksplosif power* yang baik akan dapat melakukan lompatan dengan baik dan benar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *eksplosif power* terkait dengan *eksplosif power* yang dimiliki oleh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa. Disamping itu juga, menunjukkan bahwa *eksplosif power* sangat penting dimiliki dan ditingkatkan

oleh setiap siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa harus dibarengi dengan motivasi. Ini menandakan bahwa dalam melakukan suatu aktivitas yang memerlukan kekuatan yang *eksplosif*, untuk mendapatkan kekuatan maksimal maka perlu dorongan motivasi agar memiliki semangat dalam melaksanakan proses pembelajaran yang memadai.

## **2. Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Hipotesis kedua yaitu ada pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,001 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,433. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelentukan siswa dibutuhkan motivasi dalam melakukan gerakan.

Menurut Firdaus (2012: 81) mengemukakan bahwa motivasi didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Widiastuti (2011: 153) menjelaskan bahwa kelentukan adalah keterampilan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Kelentukan merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan gerak olahraga, apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau menimbulkan cedera pada otot.

Dalam lompat jauh kelentukan sangat berpengaruh untuk melakukan gerakan lompatan. Siswa yang memiliki kelentukan yang bagus memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk melakukan gerakan dengan baik sehingga

memungkinkan hasil lompatan juga memadai. Sehingga dikatakan bahwa, siswa yang memiliki kelentukan yang baik maka berpengaruh langsung terhadap motivasinya yang begitu kuat.

### **3. Ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Hipotesis ketiga yaitu ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,0005 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,0005 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,718. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa *eksplosif power* siswa dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh.

Menurut Sumarni dkk, (2013: 19) menjelaskan bahwa *eksplosif power* adalah keterampilan sebuah otot atau segerombol otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Selanjutnya menurut Hidayat (2014: 61) mengemukakan bahwa *power* adalah keterampilan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Seseorang dikatakan mempunyai *power* yang baik apabila orang tersebut mempunyai: a) derajat kekuatan otot yang tinggi, b) derajat kecepatan yang tinggi, dan c) derajat yang tinggi dalam keterampilan.

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dan kecepatan yang tinggi seorang pelompat harus memiliki keterampilan *eksplosif power* yang maksimal. Yang menjadi dasar penumpuh dalam melakukan lompat jauh adalah ekstensi sendi lutut (*articulacio genus*) terjadi pada *articulacio genus* yaitu antara tulang

*femur* dan tulang *tibia* dan *fibula*. Otot yang digunakan *insersio vastus medialis* dan *insersio vastus lateralis*, saat melakukan gerakan lutut bekerja sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan dalam pelaksanaan lompat jauh.

#### **4. Ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.**

Hipotesis yang keempat yaitu ada pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,038 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,038 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,350. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa kelentukan siswa dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh. Pada saat melakukan pendaratan otot harus bekerja dengan baik.

Kelentukan adalah keterampilan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot tendon dan ligamen (Mashar, 2010: 58). Kelentukan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani. Selanjutnya menurut Nur Ichsan (2011: 104) menjelaskan bahwa kelentukan adalah keterampilan tubuh untuk mengulur diri seluas-luasnya, yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan menggunakan energi yang sedikit.

Dalam pembelajaran lompat jauh kelentukan seorang siswa sangat berpengaruh. Siswa yang memiliki kelentukan yang memadai memungkinkan siswa tersebut memiliki peluang untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik dan juga bisa mencapai jarak lompatan yang memadai pula.

#### **5. Ada pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

Hipotesis kelima yaitu ada pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,003 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,003 < 0,05$ ) maka hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,596. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa motivasi seorang pelompat dibutuhkan untuk meningkatkan pencapaian jarak yang maksimal dalam lompat jauh. Dengan kata lain, motivasi berpengaruh langsung terhadap keterampilan lompat jauh.

Menurut Jarvis (1999: 79) menjelaskan bahwa *intrinsic motivation comes from within the person* Dapat diartikan bahwa motivasi intrinsik berasal dari dalam orang tersebut. Dalam bentuk motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam untuk melakukan dan berpartisipasi dalam bentuk olahraga. Motivasi sangat dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh, karena dalam pelaksanaanya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan aktivitas. Hal senada disampaikan oleh Makmun (2000: 37) mendefinisikan bahwa motivasi merupakan: a) suatu kekuatan (*power*) atau

tenaga (*forces*) atau daya (*energy*); atau b) suatu keadaan yang kompleks (*a complex state*) dan kesiapsediaan (*preparatory set*) dalam diri individu (*organisme*) untuk bergerak (*to move, motion, motive*) ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari.

Dapat dikatakan bahwa motivasi ini adalah salah satu faktor pendukung yang besar untuk mencapai sesuatu yang ingin dicapai yaitu jarak yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Karena para siswa atau pelompat yang memiliki semangat dan motivasi yang tinggi maka akan sangat menunjang tercapainya lompatan yang maksimal.

**6. Ada pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh eksplosif power terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa sebesar 0,310894. Hasil ini menunjukkan analisa bahwa *eksplosif power* seorang siswa sangat dibutuhkan untuk mencapai jarak lompatan yang maksimal melalui motivasi.

Lompat jauh adalah melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat (<https://id.wiktionary.org/wiki/lompatjauh>).

Tolakan merupakan titik dimana seorang siswa melakukan lompatan. Proses tolakan harus dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki yang terkuat. Gerakan tolakan merupakan tahap penentu seorang pelompat melakukan lompatan. Pada tahap ini siswa melakukan lompatan untuk melayang di udara. Tolakan dilakukan

dengan cara mendorong tubuh dengan menggunakan tumpuan kaki yang terkuat dan diikuti pergerakan tubuh melayang di udara. Menurut Sidik (2011: 66) tujuan dalam fase bertolak guna memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horisontal. Untuk menghasilkan jarak lompatan yang maksimal dalam lompat jauh maka diperlukan motivasi yang baik. Karena adanya dorongan yang kuat sehingga seseorang mampu melakukan suatu rangkaian gerakan yang diinginkan.

Jadi *eksplosif power* sangat dibutuhkan dalam lompat jauh karena memacu tubuh dengan cepat dan dengan didukung oleh motivasi yang kuat maka seorang siswa akan mampu menghasilkan suatu lompatan dengan jarak yang jauh dan efektif.

#### **7. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi dengan nilai 0,15155. Hasil ini menunjukkan bahwa kelentukan seorang siswa dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh melalui motivasi.

Lompat jauh adalah melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau, jarak loncatan diukur mulai dari titik tumpuan loncatan sampai dengan jejak pertama di kotak pasir sesudah melompat (<https://id.wiktionary.org/wiki/lompatjauh>). Motivasi merupakan salah satu komponen psikis yang menunjang dalam pelaksanaan lompat jauh. Jadi motivasi adalah sebuah dorongan mental yang terdapat dalam diri seseorang untuk



melakukan sebuah aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan yang diinginkan.

Menurut Ismaryati (2009: 101) menjelaskan bahwa kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan keterampilan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Sikap melayang di udara dilakukan dengan mengerakan kaki seperti berlari bertujuan agar tubuh kita terdorong ke depan. Disamping itu motivasi dibutuhkan dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh karena dalam pelaksanaannya membutuhkan dorongan yang kuat pada diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Oleh karena itu pelompat membutuhkan motivasi yang besar.

Jadi seseorang siswa yang memiliki kelentukan yang baik dalam lompat jauh melalui motivasi yang kuat tentu akan menghasilkan jarak lompatan yang jauh dan maksimal, sehingga jika siswa memiliki kelentukan yang baik melalui motivasi maka akan berpengaruh langsung terhadap keterampilan lompat jauh.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengujian hipotesis serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
2. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap motivasi pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.
3. Terdapat pengaruh langsung *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa
4. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa
5. Terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa
6. Terdapat pengaruh *eksplosif power* terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi
7. Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap keterampilan lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa melalui motivasi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah perlu diharapkan agar guru memberikan ruang untuk melakukan kegiatan olahraga diluar jam sekolah. Memberlakukan proses pembelajaran dengan baik.
2. Bagi siswa dengan hasil penelitian ini sangat diharapkan agar keterampilan lompat jauhnya ditingkatkan. Proses pembelajaran harus diatur sedemikian rupa guna siswa merasa senang dan melakukan lompat jauh dengan baik, demikian juga prestasi juga dapat ditingkatkan.
3. Diharapkan kepada para guru atau tenaga pengajar agar senantiasa memberikan dorongan dan motivasi kepada siswanya agar tertarik mengikuti pembinaan secara serius pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
4. Untuk mendapatkan informasi yang lebih baik mengenai kemampuan *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh, maka diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai ini. Dengan pelaksanaan penelitian yang lebih baik tanpa terganggu adanya faktor lain seperti kondisi yang tidak memungkinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. 2010. *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta. Quadra
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Cracknell. J. 2006. *The Physiology Of Training*. USA. Elsevier
- Firdaus. K. 2012. *Psikologi dan Olahraga Teori dan Aplikasi*. FIK. Universitas Padang Press
- Gumanti. A. T., Yunidar., & Syahrudin. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Mitra Wacana Media
- Halim. I. N. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- \_\_\_\_\_. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- Hidayat. I. Agustus, 1997. *Biomekanika*. Bandung
- Hidayat. S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Husdarta H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Huda. K & dkk. 2012. Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *Journal of Sport Sciences and Fitness, (Online)*, Vol1,No.1.([https://scholar.google.co.id/scholar?q=Sumbangan+Kecepatan%2C+Berat+Badan%2C+Daya+Ledak+Terhadap+Lompat+Jauh.&btnG=&hl=id&as\\_sdt=0%2C5](https://scholar.google.co.id/scholar?q=Sumbangan+Kecepatan%2C+Berat+Badan%2C+Daya+Ledak+Terhadap+Lompat+Jauh.&btnG=&hl=id&as_sdt=0%2C5)) Diakses 30 Januari 2017
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS

- Ihsan Andi & Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- Jahyo. J, Waluyo. M. & Rahayu S. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Jurnal Ilmu Keolahrgaan*, (Online), Vol. 1, No.1 ([http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://journal.unnes.ac.id/artikel\\_sju/jssf/207/237](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/jssf/207/237)), Diakses 30 Januari 2017).
- Jarvis. M. 1999. *Sport Psychology*. New York. Routledge
- Jarver. J. 2013. *Atletik*. Bandung. Pionir Jaya.
- Kadir. 2015. *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data Dengan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Khomsin. 2005. *Atletik 1*. Semarang. UNS Press
- Kuntjojo. 2009. *Metodologi Penelitian*. Kediri
- Kurniawan. H. 2012. Hubungan Antara vertical jump, kekuatan otot perut, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kecepatan Sprint dengan Kecepatan Jump Servish. *Jurnal Prestasi Olahraga*, (Online), ISSN: 2338-7971 (<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/index>), Diakses 30 Januari 2017).
- Knudson. D. 2007. *Fundamentals of Biomechanics*. Springer. USA
- Makmun. S. A. *Psikologi Kependidikan (Perangkat Sistem Pengajaran Modal)*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Paulsen F. & Waschke J. 2010. *Sobotta Atlas Anatomi*. Munchen. Elsevier GmbH
- Paturusi. A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Rineka Cipta
- Prayogo. G. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Pukulan Lob Atlet Bulutangkis PB. Merah Putih Kota. *Jurnal Motion*, (Online), Vol. 7, No. 2 (<http://www.ejournal-unisma.net/ojs/index.php/motion/article/view/1348>), Diakses 30 Januari 2017).

- Rosdiani. D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2013. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta
- Sahabuddin. H. 2007. *Mengajar dan Belajar*. Makassar. Badan Penerbit UNM
- Sajoto. M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. IKIP
- Sardiman. 2006. *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Sidik. Z. S. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung. Alfabeta
- Sugiyanto dkk, 1997. *Buku Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Depdiknas
- Sukmadinata S. N. 2003. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Saputra M. Y. 2001. *Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga
- Suryabarata. S. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Sumarni, Suryo & Suseno, T. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Sukoharjo. CV Hasan Pratama
- Suhairi. M. 2013. Efektivitas Daya Ledak Otot dan Kelentukan Otot dengan keterampilan Jumping Service Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, (Online), Vol.2, No.2 (<http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/234/233>), Diakses 30 Januari 2017)
- Rahayu Trisna Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan jasmani*. Bandung. Alfabeta

*Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2003. Jakarta

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya

Wiarto Giri. 2013. *Fisiologi dan Olah Raga*. Yogyakarta. Graha Ilmu

Zatsiorsky. M. V. 2000. *Biomechanics In Sport*. Blackwell Science. USA

(<http://www.merriam-webster.com/dictionary/speed>). Diakses 17 maret 2016

<http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/03/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html> Diakses 20 Oktober 2016 pukul 12.00 wita

[https://id.wiktionary.org/wiki/lompat\\_jauh](https://id.wiktionary.org/wiki/lompat_jauh) Diakses 30 Januari 2017

(<http://kbbi.web.id/motivasi>) Diakses 30 Januari 2017

<http://panjipamungkas99.blogspot.co.id/#> Diakses 3 Februari 2017

## **Lampiran 1. Angket Motivasi Belajar**

### **ANGKET MOTIVASI BELAJAR SISWA**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian.

1. Mohon dibaca dan isilah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama dan jangan ada yang terlewatkan dengan memberi tanda ceklist (√) pada setiap pernyataan anda yang ada pada kolom.
2. Pilihlah:  
**SS** : Sangat Setuju  
**S** : Setuju  
**RG** : Ragu-ragu  
**TS** : Tidak Setuju

**STS : Sangat Tidak Setuju**

No	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Pertama kali saya melihat pembelajaran ini, saya percaya akan mudah bagi saya					
2	Saya mengikuti pelajaran penjas karena bertujuan untuk menyehatkan tubuh					
3	Pertama kali saya melihat pembelajaran ini, saya percaya bahwa pembelajaran ini mudah bagi saya.					
4	Materi pembelajaran sangat menyenangkan buat saya					
5	Saya lebih bermain daripada belajar sendiri pada saat guru tidak masuk kelas					
6	Saya rajin ke sekolah terutama mata pelajaran yang saya sukai.					
7	Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga					
8	Saya senang mengikuti pelajaran lompat jauh karena guru memberikan materi dengan menarik					
9	Teknik lompat jauh dimulai dari awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan di bak pasir					
10	Pembelajaran mudah dan cepat dimengerti					
11	Saya sangat bersemangat jika melakukan pembelajaran gerak					
12	Belajar merupakan proses untuk mengetahui segala sesuatu serta menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang					
13	Kalau saya tidak mengerti saya bisa bertanya kepada guru dengan jelas dan lengkap					
14	Saya bisa mendapatkan materi pembelajaran dari luar sekolah					
15	Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari atletik					
16	Saya mengikuti pelajaran penjas agar tingkat kesegaran jasmani saya meningkat dan menambah daya ingat					
17	Guru memberikan arahan tentang materi terlebih dahulu sebelum siswa melakukan proses pembelajaran					
18	Saya lebih menyukai pembelajaran olahraga daripada mata pelajaran yang lebih cenderung ke teori					
19	Saya ingin mendapatkan nilai penjas yang bagus					
20	Materi pembelajaran ini sangat menarik perhatian saya					
21	Saya mengikuti pelajaran lompat jauh karena					



	lapangannya tidak jauh dari kelas					
22	Guru penjas merupakan atlit sehingga termotivasi ingin menjadi sama dengan guru					
23	Saya menghindari pelajaran yang saya anggap sulit					
24	Saya sangat kecewa apabila nilai ujian saya jelek					
25	Ketika pembelajaran berlangsung saya lebih memilih diam saja					
26	Bila ada PR yang diberikan oleh guru, saya tidak akan menunda mengerjakannya					
27	Saya bisa mengikuti gerakan yang diberikan oleh guru					
28	Dalam proses pembelajaran saya ingin menjadi pemimpin dari teman-teman apabila ditugaskan					
29	Saya lebih meluangkan waktu banyak di rumah untuk belajar dari pada waktu untuk bermain					
30	Saya ingin mendapatkan nilai tinggi dari teman-teman					
31	Sekolah kami memiliki sarana prasarana yang lengkap					
32	Bila saya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas mata pelajaran pada kesempatan pertama, saya akan mengerjakan tugas-tugas itu sampai berhasil.					
33	Jika menghadapi proses belajar, maka saya memilih untuk menghadapi dengan baik					
34	Saya merasa sangat malu jika mendapat nilai jelek, karena bagi saya itu hal yang sangat memalukan.					
35	Jika saya mendapat nilai jelek, saya yakin akan mampu memperbaikinya.					

## Lampiran 2. Validasi Angket Motivasi

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
Item_1	183,13	232,189	,508	,894	Valid
Item_2	182,57	235,426	,426	,895	Valid
Item_3	183,37	228,033	,573	,892	Valid
Item_4	182,93	232,064	,482	,894	Valid
Item_5	184,90	227,748	,363	,896	Valid
Item_6	183,37	225,482	,432	,895	Valid
Item_7	182,93	225,513	,575	,892	Valid
Item_8	182,97	221,689	,790	,889	Valid
Item_9	183,63	246,516	-,137	,905	Tidak valid
Item_10	183,00	238,828	,171	,897	Tidak valid
Item_11	183,07	227,789	,572	,892	Valid

Item_12	183,10	231,817	,416	,894	Valid
Item_13	183,13	232,395	,428	,894	Valid
Item_14	182,73	226,478	,675	,891	Valid
Item_15	182,93	231,995	,378	,895	Valid
Item_16	183,30	230,079	,415	,894	Valid
Item_17	183,03	235,344	,382	,895	Valid
Item_18	182,57	236,116	,385	,895	Valid
Item_19	182,60	229,145	,608	,892	Valid
Item_20	183,73	224,409	,489	,893	Valid
Item_21	182,57	236,254	,376	,895	Valid
Item_22	183,13	227,154	,662	,891	Valid
Item_23	183,30	234,217	,386	,895	Valid
Item_24	183,33	232,713	,414	,895	Valid
Item_25	184,40	226,386	,426	,895	Valid
Item_26	182,70	244,562	-,097	,901	Tidak valid
Item_27	182,53	242,189	,032	,898	Tidak valid
Item_28	183,10	232,438	,391	,895	Valid
Item_29	183,90	213,334	,604	,891	Valid
Item_30	182,83	233,385	,438	,894	Valid
Item_31	182,93	231,720	,541	,893	Valid
Item_32	183,03	228,378	,569	,892	Valid
Item_33	182,67	234,161	,482	,894	Valid
Item_34	182,90	240,783	,092	,898	Tidak valid
Item_35	182,87	242,120	,026	,898	Tidak valid
Item_36	183,23	236,530	,221	,897	Tidak valid
Item_37	183,00	239,379	,144	,898	Tidak valid
Item_38	182,80	233,821	,383	,895	Valid
Item_39	183,07	231,237	,488	,894	Valid
Item_40	182,53	240,602	,091	,898	Tidak valid
Item_41	183,33	232,713	,414	,895	Valid
Item_42	182,67	234,713	,405	,895	Valid
Item_43	182,53	242,189	,032	,898	Tidak valid
Item_44	183,10	231,817	,416	,894	Valid
Item_45	182,80	231,614	,484	,894	Valid

**Lampiran 3. Angket Motivasi Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

#### **Lampiran 4. Lembar Validasi Angket Motivasi**

##### **Lembar Validasi Angket Motivasi**

###### **A. Petunjuk**

Dalam rangka penyusunan tesis dengan judul pengaruh *eksplosif power*, kelentukan dan motivasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa, salah satu rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyusunan angket motivasi. Karena itu peneliti meminta kesediaan bapak/ibu untuk memberikan penilaian terhadap lembar angket motivasi ini. Penilaian dilakukan dengan memberi cek (✓) pada kolom yang sesuai dalam matriks uraian aspek yang dinilai dengan skala penilaian sebagai berikut:

1. Kurang Sekali
2. Sangat kurang
3. Kurang
4. Baik
5. Sangat baik

Selain memberikan penilaian, bapak/ibu diharapkan untuk memberikan komentar langsung didalam lembar validasi ini. Atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

#### **B. Tabel Penilaian**

No	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Ket
		1	2	3	4	5	
<b>1.</b>	<b>Validasi Isi</b>						
a.	Kesesuaian pertanyaan dengan tujuan yang ingin dicapai						
b.	Pertanyaan yang ada mewakili hal yang ingin dinilai						
c.	Kesesuaian waktu pengerjaan						
<b>2.</b>	<b>Bahasa</b>						
a.	Kesesuaian bahasa yang digunakan dengan kaedah bahasa Indonesia						
b.	Kalimat yang digunakan tidak mengandung arti ganda						
c.	Rumusan kalimat menggunakan bahasa sederhana, mudah dipahami dan menggunakan bahasa yang dikenal						

**C. Penilaian umum terhadap perangkat pembelajaran siswa**

- ① Dapat digunakan tanpa revisi
- 2. Dapat digunakan dengan revisi kecil
- 3. Dapat digunakan dengan revisi besar
- 4. Belum dapat digunakan

**5. Komentar dan Saran**

.....

.....

.....

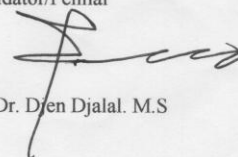
.....

.....

.....

Makassar, 20 April 2017

Validator/Penilai



Prof. Dr. Djen Djalal. M.S

## Lampiran 5. Surat Validator Motivasi

### SURAT KETERANGAN VALIDATOR

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Suwardi, M.Pd

Jabatan : Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM

Dengan ini menyatakan bahwa instrumen Motivasi belajar disusun oleh:

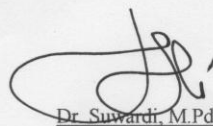
Nama : Hendra Jondry Hiskya

Nim : 15B04050

Layak digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data pada siswa SMP  
Negeri 1 Bajeng Kabupaten Gowa.

Demikianlah Surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Makassar, Maret 2017



Dr. Suwardi, M.Pd

## **Lampiran 6. Rubrik Penilaian Keterampilan Lompat Jauh**

### **1. Rubrik Penilaian**

#### **Kriteria Penilaian Proses**

##### **e. Sikap Awal**

Skor 5 jika :

1. Berdiri dibelakang bak lompat (kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang
2. Badan condongkan ke depan
3. Posisi kaki pada saat berlari ditekuk
4. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan
5. Pandangan ke depan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

##### **f. Sikap Tolakan**

Skor 5 jika :

1. Posisi kaki tepat di atas papan tumpuan
2. Pada saat melakukan tolakan kaki dan paha sedikit ditekuk
3. Posisi paha disiapkan ke horisontal dan pinggul didorong ke depan

4. Kedua tangan diayunkan ke atas

5. Posisi badan sedikit dibungkukkan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

g. Sikap Melayang

Skor 5 Jika :

1. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk

2. Lengan diayun ke depan secara bergantian

3. Badan dicondongkan ke depan

4. Pandangan ke depan

5. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang.

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

h. Sikap Mendarat

Skor 5 jika :



1. Mendarat dengan kedua lutut mengeper
2. Kedua lengan diacungkan ke depan
3. Badan dicondongkan ke depan
4. Mendarat dengan kedua kaki
5. Pada saat mendarat langsung membawa tubuh ke depan

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

### **Lembar Penilaian Keterampilan Lompat Jauh**

Nama Siswa :

Kelas :

No	Indikator/Aspek yang diamati	Penilaian /Skor	Rata-rata
1	<b>AWALAN</b>		
	6. Berdiri dibelakang bak lompat (kaki kiri didepan dan kaki kanan di belakang		
	7. Badan condongkan ke depan		
	8. Posisi kaki pada saat berlari ditekuk		
	9. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan		
	10. Pandangan ke depan		
2	<b>TOLAKAN</b>		
	6. Posisi kaki tepat di atas papan tumpuan		
	7. Pada saat melakukan tolakan kaki dan paha sedikit ditekuk		
	8. Posisi paha disiapkan ke horisontal dan pinggul didorong ke depan		
	9. Kedua tangan diayunkan ke atas		
	10. Posisi badan sedikit dibungkukkan		
3	<b>MELAYANG</b>		
	6. Pada saat badan di udara, kedua kaki diayunkan ke depan dengan lutut sedikit ditekuk		
	7. Lengan diayun ke depan secara bergantian		
	8. Badan dicondongkan ke depan		
	9. Pandangan ke depan		
	10. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang.		
4	<b>MENDARAT</b>		
	6. Mendarat dengan kedua lutut mengeper		
	7. Kedua lengan diacungkan ke depan		
	8. Badan dicondongkan ke depan		
	9. Mendarat dengan kedua kaki		
	10. Pada saat mendarat langsung membawa tubuh ke depan		
	<b>JUMLAH</b>		

Keterangan:

Skor 5 : Jika lima kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 4 : Jika empat kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 3 : Jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2 : Jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1 : Jika satu kriteria dilakukan secara benar

**A. Penilaian terhadap keterampilan Lompat Jauh**

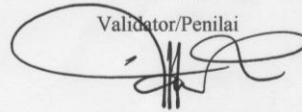
1. Dapat digunakan tanpa revisi
2. Dapat digunakan dengan revisi kecil
3. Dapat digunakan dengan revisi besar
4. Belum dapat digunakan

**B. Komentar dan Saran**

Dapat digunakan dengan catatan pada pelaksanaan tes observasi seperti ungkai  
di bawah dengan objektif. Dan bisa menggunakan  
sistem ~~1/2~~ 2 video.

Makassar, 18 Maret 2017

Validator/Penilai



Dr. Jamaluddin, M.Pd

**C. Penilaian terhadap keterampilan Lompat Jauh**

1. Dapat digunakan tanpa revisi
2. Dapat digunakan dengan revisi kecil
3. Dapat digunakan dengan revisi besar
4. Belum dapat digunakan

**5. Komentar dan Saran**

.....  
Siswa layak untuk instrumen.  
.....  
.....

Makassar, 18 Maret 2017

Validator/Penilai



Dr. Ahmad Rum Bismar, M.Pd

## Lampiran 7. Data Keterampilan Lompat Jauh

No	Nama Siswa	Kriteria Penilaian																				Jmlh
		Awalan					Tolakan					Melayang					Mendarat					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1				√							√					√					√	18
2					√					√						√				√		17
3						√					√					√					√	20
4					√						√					√					√	19
5					√					√					√						√	17
6						√					√					√					√	20
7						√					√					√					√	20
8						√					√				√						√	19
9				√					√							√					√	17
10						√				√						√					√	18
11						√					√					√					√	20
12						√					√				√				√			17
13					√						√					√				√		18
14						√					√				√					√		18
15						√					√					√				√		19
16						√					√					√				√		19
17					√					√						√					√	18
18						√					√					√					√	20
19					√				√							√					√	17
20						√				√						√				√		19
21						√					√				√				√			17
22						√					√					√					√	20
23				√							√				√						√	17
24					√					√						√			√			16
25						√					√					√				√		19
26						√			√					√						√		15
27					√						√					√				√		18
28						√					√				√				√			17
29					√						√			√						√		16
30					√					√						√					√	18

## Lampiran 8. Data Hasil Penelitian

No.	Nama Siswa	Eksplosif power	Kelentukan	Motivasi	Keterampilan Lompat Jauh
1		1,7	12	105	18
2		1,8	10,05	110	17
3		1,9	12,03	129	20
4		2	16	145	19
5		1,9	12,04	135	17
6		2,35	16	135	20
7		1,8	11	110	20
8		2,16	15	160	19
9		2,08	13,05	150	17
10		1,93	14	130	18
11		2,24	15	135	20
12		1,9	14,05	130	17
13		2	16	153	18
14		1,97	13	151	18
15		2,2	14,05	153	19
16		2,08	13	151	19
17		1,95	14,03	130	18
18		2,2	12	130	20
19		1,7	15	139	17
20		2,06	13	135	19
21		1,85	14	134	17
22		2,28	15,03	152	20
23		2,25	15	159	17
24		1,9	15	154	16
25		2,1	13,04	145	19
26		1,9	10	140	15
27		2,02	15	159	18
28		2	13,05	135	17
29		1,75	10	100	16
30		2,35	12,05	155	18

## Lampiran 9. Deskriptif Data

## Descriptives

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
<i>Eksplorisif.Power</i>	30	,65	1,70	2,35	60,32	2,0107	,03349	,18343	,034
Kelentukan	30	6,00	10,00	16,00	402,47	13,4157	,32284	1,76828	3,127
Motivasi	30	60	100	160	4149	138,30	2,963	16,229	263,390
Keterampilan	30	5	15	20	543	18,10	,251	1,373	1,886
.Lompat.Jauh	30								
Valid N (listwise)	30								

## Lampiran 10. Uji Normalitas Data

## NPar Tests

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Eksplisif. Power	Kelentukan	Motivasi	Keterampilan.L ompat.Jauh
N		30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2,0107	13,4157	138,30	18,10
	Std. Deviation	,18343	1,76828	16,229	1,373
Most Extreme	Absolute	,094	,148	,150	,155
Differences	Positive	,094	,082	,093	,155
	Negative	-,082	-,148	-,150	-,144
Test Statistic		,094	,148	,150	,155
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,091 <sup>c</sup>	,083 <sup>c</sup>	,064 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 11. Uji Linieritas Data



## 1. X1 – X3

### Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Motivasi * Eksposif.Power	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

### Report

Motivasi

Eksposif.Power	Mean	N	Std. Deviation
1,70	122,00	2	24,042
1,75	100,00	1	.
1,80	110,00	2	,000
1,85	134,00	1	.
1,90	137,60	5	10,164
1,93	130,00	1	.
1,95	130,00	1	.
1,97	151,00	1	.
2,00	144,33	3	9,018
2,02	159,00	1	.
2,06	135,00	1	.
2,08	150,50	2	,707
2,10	145,00	1	.
2,16	160,00	1	.
2,20	141,50	2	16,263
2,24	135,00	1	.
2,25	159,00	1	.
2,28	152,00	1	.
2,35	145,00	2	14,142
Total	138,30	30	16,229

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi * Eksposif. Power	Between	(Combined)	6019,433	18	334,413	2,272	,083
	Groups	Linearity	2855,287	1	2855,287	19,401	,001
		Deviation from Linearity	3164,147	17	186,126	1,265	,353
	Within Groups		1618,867	11	147,170		
	Total		7638,300	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motivasi * Eksposif.Power	,611	,374	,888	,788

## 2. X2 – X3

## Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Motivasi * Kelentukan	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

## Report

Motivasi

Kelentukan	Mean	N	Std. Deviation
10,00	120,00	2	28,284
10,05	110,00	1	.
11,00	110,00	1	.
12,00	117,50	2	17,678
12,03	129,00	1	.
12,04	135,00	1	.
12,05	155,00	1	.
13,00	145,67	3	9,238
13,04	145,00	1	.
13,05	142,50	2	10,607
14,00	132,00	2	2,828
14,03	130,00	1	.
14,05	141,50	2	16,263
15,00	151,00	6	11,118
15,03	152,00	1	.
16,00	144,33	3	9,018
Total	138,30	30	16,229

## ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Motivasi * Kelentukan	Between Groups	(Combined) Linearity	5189,467	15	345,964	1,978	,105
		Deviation from Linearity	2852,444	1	2852,444	16,307	,001
			2337,023	14	166,930	,954	,534
	Within Groups		2448,833	14	174,917		
	Total		7638,300	29			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Motivasi * Kelentukan	,611	,373	,824	,679

### 3. X1 – Y

## Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keterampilan.Lompat. Jauh * Eksplosif.Power	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

## Report

Keterampilan.Lompat.Jauh

Eksplosif.Power	Mean	N	Std. Deviation
1,70	17,50	2	,707
1,75	16,00	1	.
1,80	18,50	2	2,121
1,85	17,00	1	.
1,90	17,00	5	1,871
1,93	18,00	1	.
1,95	18,00	1	.
1,97	18,00	1	.
2,00	18,00	3	1,000
2,02	18,00	1	.
2,06	19,00	1	.
2,08	18,00	2	1,414
2,10	19,00	1	.
2,16	19,00	1	.
2,20	19,50	2	,707
2,24	20,00	1	.
2,25	17,00	1	.
2,28	20,00	1	.
2,35	19,00	2	1,414
Total	18,10	30	1,373

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan.	Between	(Combined)	29,200	18	1,622	,700	,758
Lompat.Jauh	Groups	Linearity	13,489	1	13,489	5,819	,034
* Eksplosif.Pow er		Deviation from Linearity	15,711	17	,924	,399	,957
Within Groups			25,500	11	2,318		
Total			54,700	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Keterampilan.Lompat.Jauh * Eksplosif.Power	,497	,247	,731	,534

#### 4. X<sup>2</sup> – Y

## Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keterampilan.Lompat.Jauh * Kelentukan	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

## Report

Keterampilan.Lompat.Jauh

Kelentukan	Mean	N	Std. Deviation
10,00	15,50	2	,707
10,05	17,00	1	.
11,00	20,00	1	.
12,00	19,00	2	1,414
12,03	20,00	1	.
12,04	17,00	1	.
12,05	18,00	1	.
13,00	18,67	3	,577
13,04	19,00	1	.
13,05	17,00	2	,000
14,00	17,50	2	,707
14,03	18,00	1	.
14,05	18,00	2	1,414
15,00	17,83	6	1,472
15,03	20,00	1	.
16,00	19,00	3	1,000
Total	18,10	30	1,373

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan. Lompat.Jauh * Kelentukan	Between	(Combined)	36,200	15	2,413	1,826	,134
	Groups	Linearity	4,290	1	4,290	3,246	,093
		Deviation from Linearity	31,910	14	2,279	1,725	,160
	Within Groups		18,500	14	1,321		
	Total		54,700	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Keterampilan.Lompat.Jauh * Kelentukan	,280	,078	,814	,662



## 5. X3 – Y

### Means

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Keterampilan.Lompat.Jauh * Motivasi	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

### Report

Keterampilan.Lompat.Jauh

Motivasi	Mean	N	Std. Deviation
100	16,00	1	.
105	18,00	1	.
110	18,50	2	2,121
129	20,00	1	.
130	18,25	4	1,258
134	17,00	1	.
135	18,60	5	1,517
139	17,00	1	.
140	15,00	1	.
145	19,00	2	,000
150	17,00	1	.
151	18,50	2	,707
152	20,00	1	.
153	18,50	2	,707
154	16,00	1	.
155	18,00	1	.
159	17,50	2	,707
160	19,00	1	.
Total	18,10	30	1,373

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterampilan.	Between (Combined)	34,750	17	2,044	1,230	,364
Lompat.Jauh	Groups Linearity	,171	1	,171	,103	,754
* Motivasi	Deviation from Linearity	34,579	16	2,161	1,300	,327
	Within Groups	19,950	12	1,662		
	Total	54,700	29			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Keterampilan.Lompat.Jauh *				
Motivasi	,056	,003	,797	,635

## Lampiran 12. Analisis Jalur Struktur 1. X1, X2 – X3

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kelentukan, Explosif.Power <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Motivasi

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,728 <sup>a</sup>	,530	,495	11,537

a. Predictors: (Constant), Kelentukan, Explosif.Power

b. Dependent Variable: Motivasi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4044,765	2	2022,382	15,195	,000 <sup>b</sup>
	Residual	3593,535	27	133,094		
	Total	7638,300	29			

a. Dependent Variable: Motivasi

b. Predictors: (Constant), Kelentukan, Explosif.Power

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	7,895	24,663		,320	,751
Eksplorisif.Power	38,347	12,812	,433	2,993	,006
Kelentukan	3,973	1,329	,433	2,990	,006

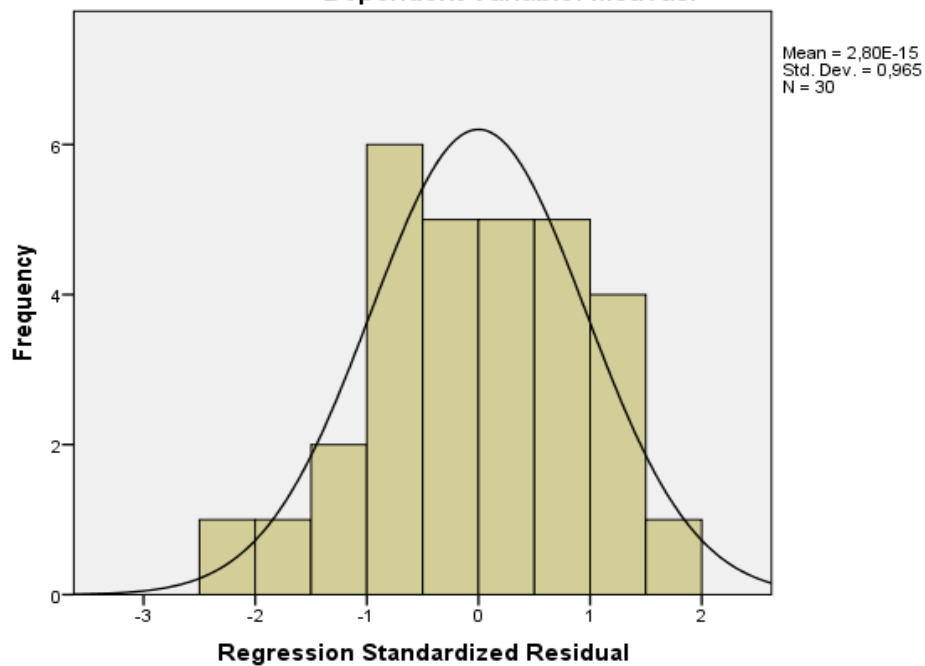
a. Dependent Variable: Motivasi

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	114,73	161,58	138,30	11,810	30
Residual	-26,580	19,515	,000	11,132	30
Std. Predicted Value	-1,996	1,971	,000	1,000	30
Std. Residual	-2,304	1,692	,000	,965	30

a. Dependent Variable: Motivasi

## Charts

**Histogram****Dependent Variable: Motivasi**

### Lampiran 13. Analisis Jalur Struktur 2. X1, X2, X3 – Y

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Motivasi, Kelentukan, Eksplorisif.Power <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh

b. All requested variables entered.

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,649 <sup>a</sup>	,421	,354	1,104

a. Predictors: (Constant), Motivasi, Kelentukan, Eksplorisif.Power

b. Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,023	3	7,674	6,299	,002 <sup>b</sup>
	Residual	31,677	26	1,218		
	Total	54,700	29			

a. Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh

b. Predictors: (Constant), Motivasi, Kelentukan, Eksplorisif.Power

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10,636	2,364		4,499	,000
Eksplorisif.Power	5,372	1,415	,718	3,798	,001
Kelentukan	,271	,147	,350	1,850	,076
Motivasi	-,050	,018	-,596	-2,741	,011

a. Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

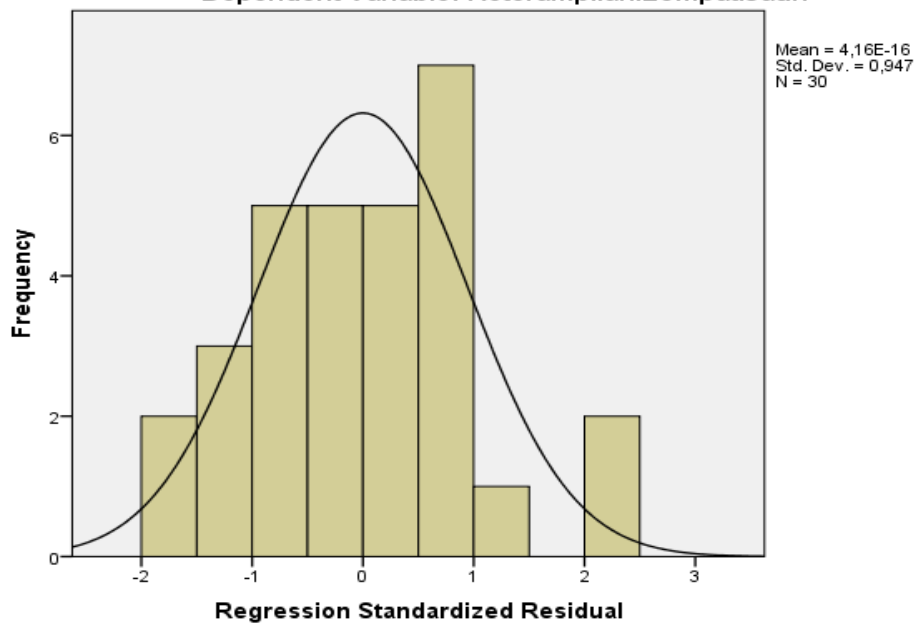
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	16,49	20,79	18,10	,891	30
Residual	-1,771	2,401	,000	1,045	30
Std. Predicted Value	-1,804	3,020	,000	1,000	30
Std. Residual	-1,605	2,176	,000	,947	30

a. Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh

## Charts

**Histogram**

Dependent Variable: Keterampilan.Lompat.Jauh



## Lampiran 14. Reabilitas data X dan Y

### Reliability Data Keterampilan Lompat Jauh

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,080	4


### Reliability Data Motivasi

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,921	35

## Lampiran 15. Surat Permohonan Penelitian dari Kampus

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR <b>PROGRAM PASCASARJANA</b> Kampus UNM Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar-90222, Telp. (0411) 830366, Telp./Fax. (0411) 855288, Email: pasca@unm.ac.id, Laman: http://pps.unm.ac.id

Nomor	: 2576/UN36.8/LT/2017	Makassar, 27 Maret 2017
Lamp.	: 1 (satu) Ekp. Proposal	
Perihal	: <b>Permohonan Izin Penelitian</b>	


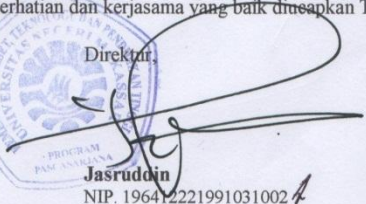
Yth. **Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan  
Cq. Badan Koordinasi Penanaman Modal Daerah  
Makassar**

Dengan hormat disampaikan bahwa, sehubungan dengan penyusunan Tesis sebagai syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Magister (S-2) bagi mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar yang namanya tersebut di bawah ini:

N a m a	: <b>Hendra Jondry Hiskya</b>
Nomor Pokok	: <b>15B04050</b>
Program Studi	: <b>Pendidikan Jasmani dan Olah Raga</b>
Kekhususan	: <b>---</b>
Judul Penelitian	: <b>Pengaruh Eksplosif Power, Kelentukan dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa.</b>


bermaksud untuk melaksanakan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, dimohon kiranya perkenan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melakukan penelitian

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan Terima kasih.

  
  
**Jasruddin**  
NIP. 196412221991031002

**Tembusan :**  
1. Rektor UNM (sebagai laporan)  
2. Asdir I dan II PPs UNM  
3. Koordinator Kerjasama dan Publikasi PPs UNM  
4. Ketua Program Studi  
5. Mahasiswa yang bersangkutan


Tetap Jaya dalam Tantangan





## Lampiran 16. Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal Prov. Sulsel

1 2 0 1 7 1 9 1 4 2 3 9 7 5

  
PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

---

Nomor : 3872/S.01P/P2T/03/2017  
Lampiran :  
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.  
Bupati Gowa

di-  
**Tempat**

Berdasarkan surat Direktur PPs UNM Makassar Nomor : 2576/UN36.8/LT/2017 tanggal 27 Maret 2017 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **HENDRA JONDRI HISKYA**  
Nomor Pokok : **15B04050**  
Program Studi : **Pend. Jasmani dan Olahraga**  
Pekerjaan/Lembaga : **Mahasiswa(S2)**  
Alamat : **Jl. Bonto Langkasa, Makassar**

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Tesis, dengan judul :

**" PENGARUH EKSPLOSIF POWER, KELENTUKAN DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 1 BAJRNG KABUPATEN GOWA "**


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 s/d 30 April 2017**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada tanggal : 30 Maret 2017


**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

  
**A. M. YAMIN, SE., MS.**  
Pangkat : Pembina Utama Madya  
Nip. 19610513 199002 1 002


Tembusan Yth  
1. Direktur PPs UNM Makassar di Makassar;  
2. *Perlinggal.*

SIMAP PTSP 31-03-2017

Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936



## Lampiran 17. Rekomendasi Ijin Penelitian dari Bupati Gowa



**PEMERINTAH KABUPATEN GOWA**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jln. Mesjid Raya No. 30. Telepon. 884637. Sungguminasa – Gowa

Sungguminasa, 1 April 2017

K e p a d a

Nomor : 070/ *173* /BKB.P/2017  
Lamp : -  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Yth. Ka. SMP Negeri 1 Bajeng

Di-  
T e m p a t

Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sul-Sel  
Nomor: 3872/S.01.P/P2T/03/2017 tanggal 30 Maret 2017 tentang Rekomendasi Penelitian

Dengan ini disampaikan kepada saudara bahwa yang tersebut di bawah ini:  
Nama : **HENDRA JONDRI HISKYA**  
Tempat/Tanggal Lahir : Haruku, 3 Desember 1984  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa (S2)  
Alamat : Jl. Mapala BTN Pemda Blok. E21/No. 23

Bermaksud akan mengadakan Penelitian/Pengumpulan Data dalam rangka penulisan Skripsi/Tesis di wilayah/tempat Bapak/Ibu yang berjudul **"PENGARUH EKSPLOSIF POWER, KELENTUKAN DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMPN 1 BAJENG KABUPATEN GOWA "**


Selama : 01 s/d 30 April 2017  
Pengikut : Tidak Ada

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka pada prinsipnya kami dapat menyetujui kegiatan tersebut dengan ketentuan :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan kepada yang bersangkutan harus melapor kepada Bupati Cq. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Gowa;
2. Penelitian/Pengambilan Data tidak menyimpang dari izin yang diberikan.;
3. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku dan mengindahkan adat istiadat setempat;
4. Menyerahkan 1 (satu) Eksemplar copy hasil penelitian kepada Bupati Gowa Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab.Gowa.

Demikian disampaikan dan untuk lancarnya pelaksanaan dimaksud diharapkan bantuan seperlunya.


AN. BUPATI GOWA  
KEPALA BADAN,



*Baharuddin T*  
**DRS. BAHARUDDIN.T**  
Pangkat : Pembina Tk. 1  
NIP : 19600124 197911 1 001

Tembusan :  
1. Bupati Gowa (sebagai laporan);  
2. Kadis Pendidikan Kab. Gowa;  
3. Direktur Pps UNM Makassar;  
4. Yang bersangkutan;  
5. Pertinggal,-

**Lampiran 18. Surat Sudah Selesai Melaksanakan Penelitian dari Sekolah  
SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa**

 **PEMERINTAH KABUPATEN GOWA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 1 BAJENG**  
Jl. Banoa No. 3 Limbung, Kec. Bajeng Tlp. 0411 842098 Gowa 92152

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: 096/DISDIK-GW/SMP.01/PL/IV/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri I Bajeng

Nama	: Drs. H. Akhmad Sakti, M.Pd
Nip	: 196610021992031004
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit kerja	: SMP.Negeri I bajeng


Menerangkan bahwa:

Nama	: Hendra Jondry Hiskya
Tempat/Tgl, Lahir	: Haruku, 3 Desember 1984
Jenis kelamin	: Laki-laki
Pekerjaan	: Mahasiswa (S2)
Alamat	: Jl.Mapala BTN Pemda Blok, E21/N0.23


Benar telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri I Bajeng dalam rangka penyusunan Skripsi/tesis yang berjudul: "PENGARUH EKSPLOSIF POWER, KELENTUKAN DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SMP NEGERI I BAJENG KABUPATEN GOWA" - selama bulan Maret S/d April 2017

Demikian surat ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Limbung, 13 April 2017  
Kepala Sekolah

  
Drs. H. Akhmad Sakti, M.Pd  
Nip. 196610021992031004

## Lampiran 19. Surat Keterangan Perbaikan Tesis



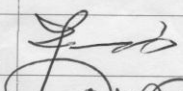
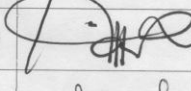
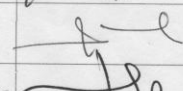

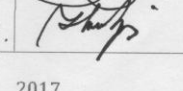
KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
Kampus UNM Gunungsari Baru, Jl. Bonto Langkasa, Makassar-90222,  
Telp. (0411) 830366, Telp./Fax. (0411) 855288,  
Email: pasca@unm.ac.id, Laman: http://pps.unm.ac.id

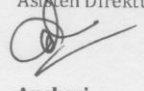
**SURAT KETERANGAN PERBAIKAN UJIAN TESIS**

Berdasarkan **Ujian Tesis** untuk penyusunan tesis bagi :



Nama : *Hendra Jondry Hiskya*  
Nomor Pokok : *15B04050*  
Program Studi : *Pendidikan Jasmani dan Olah Raga*  
Judul Tesis : *Pengaruh Eksplosif Power, Kelentukan dan Motivasi terhadap Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SMPN 1 Bajeng Kabupaten Gowa*

oleh tim penilai, harus dilakukan perbaikan-perbaikan dan telah disetujui oleh tim penilai.

No	Nama Tim Penilai	Disetujui tanggal	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H. Djen Jalal, M.S	14/7/2017	
2.	Dr. Jamaluddin, M.Pd	13/07/2017	
3.	Dr. Sudirman Burhanuddin, M.S	14/07/2017	
4.	Dr. Suwardi, M.Pd	14/7/2017	
5.	Prof. Dr. Hamsu Abdul Gani, M.Pd	14/7/2017	

Makassar, 17/7/ 2017  
a.n. Direktur  
Asisten Direktur I,  
  
**Anshari**  
NIP. 196404291989031003

Tetap Jaya dalam Tantangan





## Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian









## Lampiran 21. Biodata Penulis

### BIODATA PENULIS



**HENDRA JONDRY HISKYA**, lahir pada 3 Desember 1984 di Desa Haruku, Kabupaten Maluku Tengah, Propinsi Maluku. Anak pertama dari dua bersaudara yang berasal dari keluarga sederhana dari pasangan Ayah Pieter Hiskya (Alm) dan Ibu Petronela Mustamu. Namun, beruntung, dapat mengenyam pendidikan formal di SD Negeri 2 Haruku-Sameth dan lulus tahun 1997. Selanjutnya meneruskan sekolah di SMP Negeri 1 Ambon, tamat tahun 2000, dan di SMA Negeri 1 Ambon, tamat tahun 2003. Pada 2009 penulis melanjutkan kuliah ke strata satu (S1) pada Universitas Musamus Merauke Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) dan lulus pada tahun 2013. Selanjutnya keberuntungan menaungi penulis, dan melanjutkan kuliah strata dua (S2) di Universitas Negeri Makassar (UNM) Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga tahun 2015.

Penulis juga aktif dalam organisasi olahraga diantaranya pengurus Pengkab PBVSI Merauke Papua, Ketua UKM Bola Voli Universitas Musamus dan menjadi Wasit Indoor Bola Voli Tingkat Nasional dan Hakim Tinju Tingkat Daerah.



